C II
16/c

Digitized by the Internet Archive
in 2017 with funding from
Wellcome Library

https://archive.org/details/b28778509

CONSEILS

POUR

VIVRE LONG-TEMS.

CONSEILS

POUR

VIVRE LONG-TEMS,

Traduit de l'Italien de LOUIS CORNARO, *Noble Vénitien.*

NOUVELLE ÉDITION.

A PARIS,

Chez BELIN, Libraire, rue S.-Jacques.

1783.

Verwijderd K. B.

WELLCOME
HISTORICAL
MEDICAL
LIBRARY

AVIS

DE L'ÉDITEUR.

JE crois faire un préſent utile au Public, en lui donnant quatre Diſcours d'un illuſtre Vieillard, dont la poſtérité tient un rang conſidérable à Veniſe. Cardan, Bacon, & M. de Thou, parlent de LOUIS CORNARO, & du régime qui, malgré ſa foible conſtitution, le fit parvenir à une extrême vieilleſſe.

IL eſt à remarquer, comme une choſe digne d'admiration, que ce bon Vieillard écrivit ſon premier Traité à l'âge de quatre-vingt-trois ans, le ſecond à quatre-vingt-ſix, le troiſiéme à quatre-vingt-onze, & le quatriéme à quatre-vingt-quinze. On ne trouva pas moins de bon-ſens, de force, & de netteté, dans le quatriéme que dans le premier de ſes Diſcours. Au reſte, il n'eſt pas ſurprenant, qu'attribuant à la Sobriété un eſprit ſain & un corps ſans infirmité dans un âge où ces avantages ſont rares, & qu'il poſſéda néanmoins juſqu'à l'âge de

cent ans, il ait voulu ſe donner pour exemple de l'utilité de la vie réglée.

TOUTEFOIS il faut être attentif au conſeil qu'il nous donne de ne pas outrer la diéte, & de régler ſur notre tempérament la quantité & le choix de nos alimens. Dans de certains climats, à certain âge, & dans l'habitude d'un exercice fort actif, on auroit tort de manger auſſi peu que ce frugal Vénitien. Les maladies d'épuiſement ſont plus dangereuſes & plus difficiles à guérir, que celles qui viennent de replétion.

Avant que de ſe mettre en règle ſur des maximes ſi auſtères, il faut commencer par ſe bien connoître.

AINSI les gens de bonne-chere ne doivent point être effrayés, en ſe repréſentant CORNARO, la balance à la main, peſant tout ce qu'il mangeoit. Comme on peut faire ſon ſalut ſans être Chartreux, on peut auſſi vivre long-tems, & conſerver ſa ſanté, ſans s'aſſujétir à une exactitude qui n'eſt pas abſolument néceſſaire, & dont peu de gens ſont capables.

CONSEILS

CONSEILS

POUR

VIVRE LONG-TEMS.

PREMIER DISCOURS.

De la Vie ſobre & réglée.

RIEN n'eſt plus certain, que l'habitude paſſe aiſément en nature, & qu'elle a ſur tous les corps un extrême pouvoir: elle a même ſouvent ſur l'eſprit plus d'autorité que la raiſon. Le plus honnête homme, en fréquentant des liber-

tins, oublie peu-à-peu les maximes de probité qu'il a ſucées avec le lait, & s'abandonne à des vices qu'il voit continuellement pratiquer. Eſt-il aſſez heureux pour être ſéparé de cette mauvaiſe ſociété, & pour ſe trouver ſouvent en meilleure compagnie ? La vertu triomphe à ſon tour ; il reprend inſenſiblement la ſageſſe qu'il avoit abandonnée. Enfin, tous les changements que nous voyons arriver dans le tempérament, dans la conduite & dans les mœurs de la plupart des hommes, n'ont preſque point d'autres principes que la force de l'habitude.

J'ai remarqué que c'eſt par elle, que trois maux fort dangereux ſe ſont introduits depuis peu de temps en Italie. Je compte pour le premier, l'adulation & les cérémonies. Le ſecond eſt l'héréſie de Luther, qui commence à faire du pro-

grès. Le troiſiéme eſt l'ivrognerie & la gourmandiſe.

Le premier de ces maux exclud de la vie civile la bonne-foi, la franchiſe, la ſincérité. Le ſecond va droit à la deſtruction de la véritable Religion ; & je ſuis ſi perſuadé que les habiles gens qui attaquent ces monſtres les combattront avec ſuccès, que je ne doute point d'en voir l'Italie purgée avant que je meure. Quant au troiſiéme, qui eſt ſi contraire à la ſanté, qu'on peut l'appeller ſon plus mortel ennemi, je lui déclare moi-même la guerre. J'entreprends de le décrier dans le monde, & de lui retrancher tout autant de ſacrifices & de victimes qu'il me ſera poſſible.

C'eſt un malheur pour les hommes de notre ſiécle, que la profuſion des mets ſoit à la mode, & qu'elle ſe ſoit, pour

ainſi dire, ſi fort élevée au deſſus de la frugalité. L'une cependant eſt fille de la tempérance, & l'autre n'eſt produite que par l'orgueil & par l'appétit déréglé. Nonobſtant la différence de leur origine, la profuſion s'appelle aujourd'hui *magnificence*, *généroſité*, *grandeur*. Elle eſt généralement eſtimée dans le monde, & la frugalité paſſe pour avarice & pour baſſeſſe dans l'eſprit de la plûpart des hommes. Voilà une des erreurs que l'habitude & la coutume ont établies.

Cette erreur nous a tellement ſéduits, qu'elle nous fait renoncer à une vie frugale, enſeignée par la nature dès le premier âge du monde, & qui conſerveroit nos jours, pour nous jetter dans des excès qui en abrégent le nombre. Nous ſommes vieux, ſans avoir pû goûter le plaiſir d'être jeunes : le tems qui ne de-

vroit être que l'été de la vie, eſt ſouvent le commencement de ſon hiver. On s'apperçoit qu'on n'eſt plus ſi robuſte, on ſent les approches de la caducité, on décline avant que d'être arrivé à ſa perfection. Au contraire, la Sobriété nous maintient dans l'état naturel où nous devons être : nous ſommes jeunes plus long-tems : l'âge viril eſt accompagné d'une vigueur qui ne commence à diminuer qu'après beaucoup d'années. Il faut le cours d'un ſiécle pour former des rides & des cheveux blancs. Cela eſt ſi vrai que, lorſque la volupté avoit moins d'empire ſur les hommes, ils avoient à quatre-vingt ans plus de force & de vivacité, qu'ils n'en ont préſentement à quarante.

O malheureuſe Italie ! ne t'apperçois-tu pas que la gourmandiſe & la crapule

t'enlevent chaque année plus d'habitants, que la peſte, la guerre & la famine n'en pourroient détruire ? Tes véritables fléaux ſont tes feſtins fréquents, qui ſont ſi outrés qu'on ne ſçauroit faire de tables aſſez grandes pour arranger la quantité de plats dont la prodigalité les couvre ; enſorte qu'on eſt obligé de ſervir les viandes & les fruits par pyramides. Quelle fureur ! Quelle folie ! Mets-y ordre pour l'amour de toi-même, ſi tu ne le fais pour l'amour de Dieu. Je ſuis certain qu'il n'eſt point de péché qui lui déplaiſe davantage, ni de volupté qui te ſoit plus funeſte. Tâche de t'en garantir, comme de ces maladies épidémiques dont on ſe préſerve par la bonne nourriture & par des précautions qui les empêchent d'arriver.

Il eſt aiſé d'éviter les maux que nous

cauſent les excès de la bouche. Le ſouverain remede contre la replétion n'eſt pas difficile à trouver : la nature nous l'enſeigne. Contentons-nous de lui donner ce qu'elle nous demande, & ne la ſurchargeons pas : peu de choſe lui ſuffit. Les régles de la tempérance tirent leur origine de celles de la raiſon. Accoutumons-nous à ne manger que pour vivre. Ce qui excéde la quantité néceſſaire pour nous nourrir, n'eſt qu'un levain de maladie & de mort ; c'eſt un plaiſir qu'on paye cherement, & qui ne ſçauroit être innocent ni excuſable, dès qu'il peut nous être nuiſible.

Combien ai-je vû périr de gens à la fleur de leur âge, par la malheureuſe habitude de trop manger ! Combien m'a-t-elle enlevé d'amis illuſtres, qui pourroient encore embellir l'univers,

faire honneur à leur patrie, & me donner autant de plaiſir à les voir, que j'ai eu de douleur à les perdre !

C'eſt pour arrêter cette contagion, que j'entreprends de faire connoître, dans ce petit ouvrage, que l'abondance & la diverſité des mets eſt un abus pernicieux qu'il faut détruire en vivant ſobrement, comme faiſoient les premiers hommes. Quelques jeunes-gens qui méritent mon eſtime par leurs belles qualités, ayant perdu leurs peres plûtôt qu'ils ne devoient s'y attendre, m'ont témoigné un extrême deſir de ſçavoir de quelle manière j'ai vécu, pour s'y conformer. J'ai trouvé leur curioſité judicieuſe. Rien n'eſt plus raiſonnable, que de ſouhaiter une longue vie. Plus nous avançons en âge, plus nous acquérons d'expérience; & ſi la nature,

qui ne veut que notre bien, nous conſeille de vieillir & concourt avec nous dans ce deſſein, c'eſt qu'elle connoît que, le corps étant affoibli par le tems qui détruit tout, l'eſprit, dégagé des embarras de la volupté, ſe trouve plus en état de jouir de ſa raiſon, & de goûter les douceurs de la vertu. Ainſi je veux ſatisfaire ces perſonnes, & rendre en même tems un bon office au public, en déclarant quels ont été les motifs qui m'ont fait renoncer à la débauche pour ſuivre la vie ſobre; en expliquant de quelle manière je l'obſerve, quelle eſt l'utilité que j'en retire; enfin, en faiſant connoître que rien n'eſt plus avantageux à l'homme qu'un bon régime, que la pratique n'en eſt pas impoſſible, & qu'il eſt très-néceſſaire de l'obſerver.

Je dis donc que la foibleſſe de ma

conſtitution, qui s'étoit conſidérablement augmentée par la manière dont je vivois, me mit en un ſi pitoyable état, que je fus obligé de quitter tout-à-fait la bonne-chere, pour laquelle j'avois eu toute ma vie beaucoup d'inclination. Je me trouvois ſi ſouvent en débauche, que mon tempérament délicat ne put en ſoutenir les fatigues. Je devins ſujet à pluſieurs maladies, comme douleurs d'eſtomac, coliques, gouttes. J'avois preſque toujours une fiévre lente, & une altération inſupportable. Cet état faiſoit déſeſpérer de ma guériſon; & véritablement, quoique je ne fuſſe âgé que de trente-cinq ou quarante ans, je ne croyois trouver la fin de mes maux que dans celle de ma vie.

Les meilleurs médecins d'Italie épuiſèrent toute leur ſcience pour me remet-

tre dans mon état naturel, ſans en pouvoir venir à bout. Enfin, lorsqu'ils en eurent entiérement perdu l'eſpérance, ils me dirent en m'abandonnant, qu'ils ne ſçavoient qu'un ſeul remede qui pût me tirer d'affaire, ſi j'avois aſſez de reſolution pour l'entreprendre & le continuer. C'étoit la vie ſobre & réglée, qu'ils m'exhorterent de ſuivre le reſte de mes jours; m'aſſurant que ſi les excès m'avoient procuré tant d'infirmités, il n'y avoit que la tempérance qui pût m'en délivrer.

Je goûtai cette propoſition. Je compris que, malgré le triſte état où ces excès m'avoient réduit, je n'étois pas encore ſi incurable que leur contraire ne pût me retablir, ou du moins me ſoulager; & cela avec d'autant plus de raiſon, que je connoiſſois des gens d'un

grand âge & d'une mauvaiſe complexion, qui ſe conſervoient par l'unique ſecours du régime, comme j'en connoiſſois qui avoient apporté en naiſſant un tempérament merveilleux qu'ils avoient fort altéré par la débauche. Il me parut aſſez naturel, qu'une différente manière de vivre & d'agir produisît différents effets, puisque l'art peut ſervir à corriger la nature, à la perfectionner, à l'affoiblir, ou à la détruire, ſelon le bon ou le mauvais uſage qu'on en fait.

Les médecins commençant à me trouver docile, ajouterent à ce qu'ils m'avoient dit, qu'il falloit choiſir du régime ou de la mort; que je ne pouvois vivre long-tems, ſi je ne ſuivois leur conſeil; & que ſi je différois davantage à m'y réſoudre, il ne ſeroit plus tems de commencer. Cela étoit preſſant: je ne

voulois point ſi-tôt ceſſer de vivre, & j'étois las de ſouffrir ; d'ailleurs j'étois convaincu de leur expérience & de leur capacité. Enfin avec une certitude morale que je ne pouvois mieux faire que de les croire, je pris la réſolution de pratiquer exactement ce genre de vie, tout auſtère qu'il me paroiſſoit.

Je priai les médecins de m'apprendre préciſément de quelle manière il falloit me gouverner. Ils me répondirent que je devois me traiter toujours comme un malade ; c'eſt-à-dire, ne prendre que de bonne nourriture & en petite quantité.

Il y avoit long-tems qu'ils m'avoient preſcrit la même choſe ; mais juſqu'alors je m'en étois moqué. Lorſque j'étois dégoûté des viandes qu'ils m'ordonnoient, je mangeois de toutes celles

qu'ils m'avoient défendues, & me ſentant échauffé & altéré, je buvois du vin abondamment. Cependant je ne m'en vantois pas ; j'étois du nombre de ces infirmes imprudens, qui ne pouvant ſe réſoudre à faire tout ce qu'on leur ordonne pour leur ſanté, ne conſiderent pas qu'en trompant leurs médecins, ils ſe trompent beaucoup plus eux-mêmes.

Dès que j'eus pris le parti de croire les miens, & que je me fus mis en tête qu'il eſt honteux de n'avoir pas la force d'être ſage, je m'accoutumai ſi bien à vivre ſobrement que j'en contractai l'habitude ſans peine & ſans violence. Peu de tems après je me ſentis ſoulagé ; &, ce qui paroîtra incroyable, c'eſt qu'au bout de l'année je ne m'apperçus pas ſeulement d'un amendement qui me ſurprit, je fus encore parfaitement guéri de tous mes maux.

Lorſque je me vis rétabli, & que je commençai à goûter les douceurs de cette eſpece de réſurrection, je fis une infinité de réflexions ſur l'utilité du régime; j'en admirai la vertu, & compris que s'il avoit eu aſſez de pouvoir pour me guérir, il en auroit ſuffiſamment pour me préſerver des maladies auxquelles j'avois toujours été ſujet.

L'expérience que je venois de faire ne me permettant plus d'en douter, je commençai à m'appliquer à la connoiſſance des alimens qui m'étoient propres. Je voulus éprouver ſi tout ce que je trouvois à mon goût étoit utile ou nuiſible à ma ſanté, & ſi le proverbe ne ment point, lorſqu'il dit que tout ce qui eſt agréable à la bouche eſt bon au cœur. Je connus que ceux qui le croyent ſe trompent, & qu'il

n'eſt favorable qu'aux gens ſenſuels, pour excuſer l'imprudente complaiſance qu'ils ont pour tout ce qui flatte leur appétit.

Je ne pouvois autrefois me paſſer de boire à la glace ; j'aimois les vins fumeux, les melons, toutes ſortes de fruits crus, les ſalades, les viandes ſalées, les ragoûts, les pâtiſſeries ; & cependant tout cela m'incommodoit. Ainſi je ne fis plus de cas du proverbe ; & convaincu de ſa fauſſeté, je choiſis les vins & les viandes dont l'uſage convenoit à mon tempérament. J'en proportionnois la quantité à la force de mon eſtomac ; je m'accoutumai à me paſſer des autres, & me fis une loi de demeurer toujours ſur mon appétit ; enſorte qu'il m'en reſtât toujours aſſez après mes repas, pour manger encore avec

avec plaiſir. Enfin je quittai entièrement la débauche, & fis vœu de continuer le reſte de ma vie le régime que j'obſerve. Heureuſe réſolution dont la perſévérance m'a délivré de toutes mes infirmités, qui ſans elle étoient incurables! Je n'avois point paſſé d'année ſans tomber au moins une fois dans une grande maladie, cela n'eſt plus arrivé depuis ce tems-là : au contraire, j'ai toujours été ſain depuis que j'ai été ſobre.

La nourriture que je prends étant d'une qualité & d'une quantité juſtement ſuffiſante pour me nourrir, n'engendre point les mauvaiſes humeurs qui altérent les meilleurs tempéramens. Il eſt vrai qu'outre cette précaution, je n'en ai pas négligé une infinité d'autres. J'ai fait enſorte de me préſerver du grand froid & du grand chaud. Je n'ai point fait

d'exercices violens ; je me ſuis exempté des veilles, & abſtenu des femmes ; je n'ai point habité de lieux où l'on reſpire un mauvais air, & j'ai toujours évité avec un ſoin égal d'être expoſé au grand vent, & à l'exceſſive ardeur du ſoleil. Tous ces ménagemens paroiſſent moralement impoſſibles aux gens qui n'ont point d'autres guides que leurs paſſions dans le commerce du monde, & cependant ne ſont point difficiles à pratiquer, lorſqu'on eſt aſſez raiſonnable pour préférer la conſervation de ſa ſanté à la volupté des ſens & à la néceſſité des affaires.

Je me ſuis encore fort bien trouvé de ne me point livrer au chagrin, en chaſſant de mon eſprit tout ce qui m'en pouvoit cauſer. J'ai employé toutes les forces de ma raiſon à modérer celles

des passions dont l'impétuosité déconcerte souvent l'harmonie des corps les mieux composés. Il est vrai que je n'ai pas toujours été assez philosophe ni assez prévoyant pour ne me pas trouver quelquefois dans quelqu'une des situations que je voulois éviter ; mais ç'a été rarement, & le régime de la bouche qui est le principal qu'on doit observer, m'a garanti de toutes les suites fâcheuses qu'auroient pu avoir mes petites irrégularités.

Il est certain que les passions ont moins d'empire, & causent moins de désordre dans un corps réglé par la diéte, que dans un autre qui donne à sa bouche tout ce qu'elle desire : Galien l'a dit avant moi. Je ne manquerois pas d'autorités pour soutenir cette opinion ; mais je ne veux alléguer que mon expérience.

Il m'a été impoſſible de ne pas ſouffrir quelquefois le froid & le chaud, & de réſiſter victorieuſement à tous les ſujets de chagrin qui ont traverſé ma vie; cependant cela n'a point altéré ma ſanté, & je trouverois beaucoup de témoins, que bien des gens ont ſuccombé à de moindres fatigues du corps, & à de moindres peines d'eſprit.

Nous eûmes dans notre famille un procès de conſéquence contre des particuliers dont le crédit prévalut ſur notre bon droit. Un de mes freres & quelques-uns de mes parens, qui n'étant jamais incommodés des débauches, en faiſoient fréquemment, ne purent réſiſter au chagrin que leur cauſa la perte de ce procès: elle fut ſuivie de celle de leur vie. Je ne fus pas moins ſenſible qu'eux à l'injuſtice qu'on nous rendit, mais je n'en

mourus pas, & j'attribue leur perte & mon ſalut à la différente manière dont nous vivions. Je fus dédommagé de cette diſgrace par la conſolation d'avoir pu m'empêcher d'y ſuccomber, & je ne doutai plus que les paſſions ne fuſſent moins violentes dans un homme ſobre que dans un qui ne l'eſt pas.

Je fis à ſoixante-dix ans une autre expérience de l'utilité de mon régime. Une affaire preſſante m'ayant obligé d'aller à la campagne, les chevaux de mon équipage allerent plus vîte que je ne voulois ; animés par les coups de fouet, ils prirent le frein aux dents ; je verſai & fus traîné aſſez loin, avant qu'on les pût arrêter. On me tira de mon carroſſe la tête caſſée, un bras & une jambe démis, enfin dans un état pitoyable. Dès qu'on m'eut reconduit

chez moi, on envoya chercher les médecins, qui ne crurent pas que je puſſe vivre trois jours; cependant ils réſolurent de me faire ſaigner, pour prévenir la fiévre qui ſuit ordinairement un accident ſemblable à celui qui m'étoit arrivé. J'étois ſi certain que la vie réglée que je menois depuis long-tems, m'avoit empêché de contracter des humeurs dont je duſſe craindre le mouvement, que je m'oppoſai à leur ordonnance. Je me fis panſer la tête, je me fis remettre le bras & la jambe, je ſouffris qu'on me frottât de quelques huiles ſpécifiques pour les contuſions; & ſans autres remedes, je fus bien-tôt guéri, au grand étonnement des médecins & de tous ceux qui me connoiſſoient. J'infere de-là que la vie réglée eſt un excellent préſervatif contre les maux qui arrivent

naturellement, & que la débauche produit des effets contraires.

Il y a environ quatre ans que je fus ſollicité puiſſamment à faire une choſe qui penſa me coûter cher. Mes proches que j'aime, & qui ont pour moi une véritable tendreſſe; mes amis pour qui j'ai toujours eu de la complaiſance; enfin les médecins qui ſont ordinairement les oracles de la ſanté, ſe joignirent tous enſemble pour me perſuader que je mangeois trop peu, que la nourriture que je prenois n'étoit pas ſuffiſante dans un âge auſſi avancé qu'étoit le mien, & que je ne devois pas ſeulement ſoutenir ma vie, mais qu'il falloit encore en augmenter la vigueur, en mangeant un peu plus que je ne faiſois. J'eus beau leur repréſenter que la nature ſe contente de peu, que ce peu

m'ayant conſervé depuis ſi long-tems, cette habitude étoit paſſée chez moi en nature ; qu'il étoit plus raiſonnable que la chaleur naturelle diminuant à proportion que l'âge augmente, je diminuaſſe auſſi l'emploi que je donnois à mon eſtomac.

Pour donner plus de force à mon opinion, je leur alléguois le proverbe qui dit : *Qui mange peu, mange beaucoup*, c'eſt-à-dire, que pour avoir beſoin plus long-tems de nourriture, il en faut prendre frugalement. Je leur diſois auſſi que ce qu'on laiſſe du repas dont on mangeroit encore, nous fait plus de bien que ce que nous avons déjà mangé. Tout cela ne les perſuada pas. Laſſé de leur opiniâtreté, je fus obligé de les ſatisfaire. Ainſi ayant accoutumé de prendre en pain, ſoupe, jaunes-d'œufs

&

& viandes, la peſanteur de douze onces, j'augmentai ce poids juſqu'à quatorze; & buvant quatorze onces peſant de vin, j'en augmentai la doſe juſqu'au poids de ſeize.

Cette augmentation de nourriture me fut ſi funeſte, que, de fort gai que j'étois, je commençai à devenir triſte & de mauvaiſe humeur; tout me chagrinoit, je me mettois en colere pour le moindre ſujet, & l'on ne pouvoit vivre avec moi. Au bout de douze jours j'eus une furieuſe colique qui me dura vingt-quatre heures, à laquelle ſuccéda une fiévre continue qui me tourmenta trente-cinq jours de ſuite, & qui dans les premiers m'agita ſi cruellement, qu'il me fut impoſſible pendant tout ce tems-là de dormir l'eſpace d'un quart-d'heure. Il ne faut pas demander ſi l'on déſeſ-

péra de ma vie, & si l'on se repentit du conseil qu'on m'avoit donné : on me crut plusieurs fois prêt à rendre l'ame; cependant je me tirai d'affaire, quoique je fusse âgé de soixante-dix-huit ans, & que nous fussions dans un hiver plus rude qu'il n'a coutume de l'être dans notre climat.

Rien ne me tira de ce péril, que le régime que j'observois depuis longtems. Il m'avoit empêché de contracter les mauvaises humeurs dont sont accablées dans leur vieillesses, les personnes qui n'ont pas la précaution de se ménager quand ils sont jeunes. Je ne me trouvai point le vieux levain de ces humeurs, & n'ayant à combattre que les nouvelles engendrées par cette petite augmentation d'alimens, je résistai & surmontai mon mal malgré toute sa violence.

On peut juger par cette maladie & par ma convaleſcence, ce que peuvent ſur nous le régime qui me préſerva de la mort, & la réplétion qui en ſi peu de jours me mit à l'extrémité. Il eſt probable que, l'ordre étant néceſſaire pour la conſervation de l'Univers, & notre vie corporelle n'étant autre choſe qu'une harmonie, & une parfaite intelligence entre les qualités élémentaires dont nous ſommes compoſés, nous ne pouvons long-tems exiſter en menant une vie déréglée, qui ne peut engendrer que de la corruption.

L'ordre eſt ſi utile qu'on ne ſauroit trop l'obſerver en toutes choſes. C'eſt par ſon moyen que nous arrivons à la perfection des arts; c'eſt lui qui nous facilite l'acquiſition des ſciences. Il rend les armées victorieuſes, il entretient la

police dans les Villes, & la concorde dans les familles, il rend les états floriſſans, enfin il eſt le ſoutien & le conſervateur de la vie civile & naturelle, & le meilleur remede qu'on puiſſe apporter à tous les maux généraux & particuliers.

Quand un médecin déſintéreſſé va voir un malade, qu'il ſe ſouvienne de lui recommander la diéte ; qu'il ordonne ſur-tout le régime au convaleſcent. Il eſt certain que, ſi tout le monde vivoit réglément & frugalement, il y auroit ſi peu d'infirmes, qu'on n'auroit preſque point beſoin de remédes. On ſeroit ſoi-même ſon médecin, & l'on ſeroit convaincu qu'on n'en peut avoir un meilleur. On a beau étudier le tempérament d'un homme ; chacun, s'il veut s'y appliquer, connoîtra toujours mieux le ſien

que celui d'un autre ; chacun fera une infinité d'expériences qu'on ne peut faire pour lui, & jugera mieux que perſonne de la force de ſon eſtomac, & des alimens qui lui conviennent. Car, encore une fois, il eſt preſqu'impoſſible de bien connoître le tempérament d'autrui, les conſtitutions des hommes étant auſſi différentes que leurs viſages.

Qui croiroit que le vin vieux m'eſt nuiſible, & que le nouveau m'eſt ſalutaire ? que des choſes que l'on croit échauffantes, me raffraîchiſſent & me fortifient ? Quel médecin m'auroit fait remarquer ces effets ſi peu communs dans la plûpart des corps, & ſi contraires à l'opinion vulgaire, puiſque j'ai eu tant de peine à en découvrir les cauſes après une infinité d'expériences ?

L'homme ne pouvant donc avoir de

meilleur médecin qne ſoi-même, ni de préſervatif plus ſouverain que le régime, chacun devroit ſuivre mon exemple, c'eſt-à-dire, s'appliquer à ſe connoître, & régler ſa vie au niveau de la raiſon.

Je ne diſconviens pas qu'un médecin ne ſoit quelquefois néceſſaire. Il y a des maux dont la précaution échappe à la prudence humaine. Il arrive des accidens qu'on ne peut éviter, & qui nous accablent de telle manière, qu'ils ôtent à notre jugement la liberté qu'il faut qu'il ait pour nous ſoulager. Alors c'eſt être fou que de ſe fier entièrement à la nature : il faut lui aider, il faut avoir recours à quelqu'un.

Si la préſence d'un ami qui vient voir un malade pour lui témoigner la part qu'il prend à ſon mal, le conſole & le réjouit autant qu'un homme qui

ſouffre en eſt capable ; à plus forte raiſon la viſite d'un médecin doit être agréable, étant un ami dont les conſeils & les ſoins nous font eſpérer le prompt retour de notre ſanté. Mais pour entretenir cette ſanté, il ne faut point d'autres ſecours que la vie ſobre & réglée. C'eſt une médecine ſpécifique & naturelle qui conſerve l'homme, quelque délicat qu'il ſoit, & le fait vivre juſqu'à plus de cent ans, lui épargne les douleurs d'une diſſolution forcée, le laiſſe mourir doucement quand l'humide radical eſt conſumé, qui enfin a les propriétés qu'on s'imagine dans l'or potable & dans l'élixir que bien des gens cherchent inutilement.

Mais malheureuſement la plûpart des hommes ſe laiſſent ſéduire par les charmes de la volupté. Ils n'ont pas

la force de manquer de complaiſance pour leurs appétits ; convaincus par leurs préjugés, qu'ils ne peuvent s'empêcher de les ſatisfaire ſans qu'il en coûte trop à leurs plaiſirs, ils ſe font des ſyſtêmes pour ſe perſuader qu'il vaut mieux vivre dix ans de moins, que de ſe contraindre & ſe priver de tout ce qui s'offre à leur convoitiſe.

Hélas ! ils ne connoiſſent pas le prix de dix années d'une vie ſaine dans un âge où l'homme peut jouir de toute ſa raiſon & profiter de toutes ſes expériences, dans un âge où l'homme peut paroître véritablement homme par ſa ſageſſe & par ſa conduite, enfin dans un tems où il eſt en état de recueillir les fruits de ſes études & de ſes travaux.

Pour ne parler que des ſciences, il eſt certain que les meilleurs livres que

nous avons, ont été composés dans ces dix dernières années que les débauchés méprisent; & que les esprits se perfectionnant à mesure que les corps vieillissent, les sciences & les arts auroient beaucoup perdu, si tous les grands-hommes qui en ont fait profession, avoient abrégé leurs jours de dix ans. Pour moi, je juge à propos de reculer autant que je pourrai le terme fatal du tombeau. Si je n'avois pas été de ce sentiment, je n'aurois pas achevé plusieurs ouvrages qui feront plaisir & seront utiles à ma postérité.

Les gens sensuels disent encore que la vie réglée est impossible à pratiquer. Je leur réponds à cela, que Galien, qui fut un si grand homme, la choisit pour lui-même, & la conseilla comme la meilleure. Platon, Cicéron, Isocrate,

& quantité d'hommes illuſtres des ſiécles paſſés, l'embraſſerent ; & de notre tems le pape Paul Farneze, le cardinal Bembe, & deux de nos Doges, Lando & Donato, l'ont pratiquée & ſont parvenus à une extrême vieilleſſe. J'en pourrois citer encore d'autres d'une moindre naiſſance, que j'ai connus ; mais l'ayant moi-même obſervée, je ne puis, ce me ſemble, alléguer un exemple plus convainquant, qu'elle n'eſt pas impraticable, & que la plus grande peine qu'elle fait, eſt de s'y réſoudre & de la commencer.

On m'objectera que Platon, tout ſobre qu'il étoit, n'a pas laiſſé de dire qu'un homme dévoué au gouvernement de ſa république, a peine à mener une vie parfaitement réglée, étant ſouvent obligé, pour le ſervice de l'état, de s'expoſer aux rigueurs du tems, aux

fatigues des voyages, à manger ce qu'on trouve. Cela eſt vrai ; mais je ſoutiens que ce ne ſont pas des choſes ſuffiſantes pour faire mourir, quand celui qui s'y trouve obligé, a coutume de manger frugalement. Il n'y a point d'homme, en quelque paſſe qu'il ſoit, qui ne puiſſe s'empêcher de trop manger, & qui ne doive ſe garantir des maux que cauſe la replétion. Ceux qui ſont chargés de la direction des affaires publiques, y ſont même plus obligés que les autres. Où il n'y va point de la gloire de leur patrie, il ne leur eſt pas permis de ſe ſacrifier ; ils doivent ſe conſerver pour la ſervir, & s'ils ſuivent ma méthode, il eſt certain qu'ils ſe garantiroient des maladies que le chaud, le froid, la fatigue leur pourroient cauſer, ou que s'ils en ſont incommodés, ils ne le ſeront que légèrement.

On poutroit m'objecter encore que tel qui ſe nourrit comme un malade étant ſain, doit être embarraſſé de ſa nourriture, lorſqu'il lui ſurvient quelque maladie. A cela je dirai, que la nature qui conſerve tant qu'elle peut tout ce qui a l'être, nous apprend elle-même comment nous devons nous gouverner en ces tems-là. Elle commence par nous ôter tout-à-fait l'appétit, afin que nous mangions très-peu ou point du tout. Que le malade ait été juſqu'alors ſobre ou déréglé, il ne doit uſer que d'alimens propres à l'état où il ſe trouve, comme de boullions, de gelée, de cordiaux, de tiſanes, &c. Lorſque ſa convaleſcence lui permet une nourriture plus ſolide, il doit en prendre encore moins qu'il n'avoit coutume avant ſa maladie, & malgré ſon appétit, mé-

nager les forces de ſon eſtomac juſqu'à ſa parfaite guériſon. S'il faiſoit autrement, il ſurchargeroit la nature, & retomberoit infailliblement dans le péril d'où il ſort. Mais outre cela, je ne crains point de dire, que celui qui obſerve une vie frugale & réglée ne ſçauroit être malade, ou ne peut le devenir que fort rarement, & pour peu de tems. Cette conduite nous préſerve des humeurs qui cauſent nos infirmités; elle nous garantit par conſéquent des maux qu'elles engendrent : le défaut de la cauſe empêche phyſiquement la production de l'effet, & l'effet ne peut être dangéreux, quand la cauſe eſt foible & légère.

Puiſque la ſobriété ſert de frein aux paſſions, qu'elle conſerve notre ſanté, qu'elle eſt auſſi ſainte qu'utile, ne

devroit-elle pas être ſuivie & embraſſée par tous les hommes ? L'amour-propre bien entendu nous la conſeille : elle n'eſt ni impoſſible ni difficile, & la manière dont je vis n'en doit rebuter perſonne ; car je ne prétends pas perſuader que tout le monde ſoit obligé de manger auſſi peu que moi, ou ſe prive de bien des choſes dont je n'uſe point. Je mange très-peu, parce que mon eſtomac eſt délicat, & je m'abſtiens de certains mets, parce qu'ils me ſont contraires. Ceux à qui ils ne nuiſent pas, ne ſont point obligés de s'en priver : il leur eſt permis de s'en ſervir, mais ils doivent s'abſtenir de manger trop de ce qui leur eſt bon, parce qu'il leur devient pernicieux, quand l'eſtomac ſurchargé ne peut le digérer facilement. Enfin celui à qui rien ne fait mal, n'a pas beſoin

d'examiner la qualité des alimens : il faut ſeulement qu'il s'obſerve ſur la quantité qu'il en prend.

Il eſt inutile qu'on me diſe qu'il ſe trouve des gens qui, ne ſe refuſant rien, vivent cependant ſans infirmités auſſi long-tems que les plus ſobres. Cela eſt rare, incertain, dangereux, & pour ainſi dire miraculeux. Les exemples qu'on en a, ne juſtifient point la conduite des perſonnes qui comptent ſur un pareil bonheur, & qui ſont ordinairement les dupes de leur bonne conſtitution. Il eſt plus sûr qu'un vieillard infirme vive long-tems en obſervant un bon régime, qu'un jeune homme vigoureux & ſain qui fait toujours bonne chere.

Cependant il eſt certain qu'un bonne complexion, entretenue par une vie

réglée, menera ſon homme plus loin qu'une autre moins forte & ménagée avec un ſoin égal. Dieu & la nature peuvent faire des corps aſſez robuſtes, pour être à l'épreuve de tout ce qui nous eſt contraire, comme j'ai vu à Veniſe le procurateur *Thomas Contarini*, & à Padoue le chevalier *Antonio Capo-di-Vaca* : mais entre mille, à peine s'en trouve-t-il un comme ceux-là. Tous les autres qui voudront vivre long-tems & ſainement, mourir ſans agonie & par pure diſſolution, qui voudront enfin jouir des avantages d'une heureuſe vieilleſſe, n'en viendront jamais à bout ſans la ſobriété.

Elle ſeule entretient le tempérament ſans altération ; elle n'engendre que des humeurs douces & bénignes, qui n'envoyant point de vapeurs au cerveau, laiſſent

laiſſent à l'eſprit le parfait uſage des organes, & ne l'empêchent point de s'élever de la contemplation des merveilles de l'univers, à la conſidération de la puiſſance de ſon Créateur. L'homme ne peut profiter du plaiſir infini de ces belles réflexions, quand ſa tête eſt remplie des vapeurs du vin & des viandes. Sont-elles diſſipées ? il comprend aiſément, il remarque, il diſcerne mille choſes agréables, qu'il n'auroit jamais ni connues, ni compriſes dans un autre état. Il peut connoître alors la fauſſeté des plaiſirs que la volupté promet, les biens réels dont la vertu nous comble, & le malheur de ceux qu'une fatale illuſion rend idolâtres de leurs paſſions.

Les trois plus dangereuſes ſont le plaiſir du goût, la recherche des hou-

neurs, la poſſeſſion des richeſſes. Ces deſirs s'augmentent avec l'âge dans les vieillards, qui ayant toujours mené une vie déréglée ont laiſſé prendre racine à leurs paſſions dans la jeuneſſe & dans l'âge viril. L'homme ſage n'attend pas ſi tard à ſe corriger : il entreprend de bonne heure une guerre contre ſes paſſions, dont on n'obtient la victoire qu'après pluſieurs combats ; & la vertu qu'il fait triompher, le couronne lui-même à ſon tour, en lui attirant les faveurs du ciel & l'eſtime de tout le monde.

Se voit-il prêt de payer le tribut qu'il doit à la nature ? Plein de reconnoiſſance des graces qu'il a déjà reçues de Dieu, il en eſpére encore de ſa miſéricorde : il n'eſt point effrayé des ſupplices éternels que méritent ceux qui par leurs débauches attentent ſur leur propre vie ;

il meurt ſans regret, parce qu'il ne peut pas toujours vivre ; il ſe fait une raiſon qui adoucit l'amertume de cette fâcheuſe néceſſité ; enfin il quitte le monde généreuſement, lorſqu'un grand nombre d'heureuſes années l'ont laiſſé jouir aſſez long-tems de ſa vertu & de ſa réputation, & qu'il conſidere que de pluſieurs milliers d'hommes, à peine s'en trouve-t-il un ſeul, qui, vivant autrement qu'il n'a fait, reſte ſi long-tems ſur la terre.

Il ſe conſole d'autant plus aiſément, que cette ſéparation ſe fait ſans violence, ſans douleur, ſans fiévre ; il finit doucement à meſure que finit l'humide radical ; il s'éteint comme une lampe qui n'a plus d'huile ; & ſans délire & ſans convulſions, il paſſe de cette vie périſſable, à celle dont l'éternelle félicité eſt la récompenſe des gens de bien.

O ſainte & heureuſe vie réglée, que tu es digne d'eſtime, & que tu mérites d'être préférée à celle qui t'eſt contraire ! Il ne faut que réfléchir aux différens effets de l'une & de l'autre pour connoître quels ſont tes avantages, quoiqu'il ſemble que ton nom ſeul devroit ſuffire pour t'attirer la préférence que tu mérites. Les ſyllabes qui compoſent *vie réglée*, *ſobriété*, n'ont-elles pas une ſignification & un ſon plus agréables que *gourmandiſe* & *crapule ?* J'y trouve autant de différence, qu'entre le nom d'*Ange* & celui de *Diable*.

J'ai expliqué les raiſons qui me firent quitter la débauche & qui me déterminerent à la ſobriété : j'ai dit la manière dont je la pratique, l'avantage que j'en retire, & l'utilité qu'elle apporte à tous ceux qui en font profeſſion. Je veux

parler préſentement aux perſonnes qui s'imaginent qu'il n'eſt point avantageux de parvenir à la vieilleſſe, parce qu'elles croyent que paſſé ſoixante-dix ans la vie n'eſt que langueur, infirmité, misère. Je commence par les aſſurer qu'ils ſe trompent, & que je trouve l'âge où je ſuis, quoique bien plus avancé, le plus agréable & le plus beau de ma vie.

Pour ſçavoir ſi j'ai raiſon, il faut examiner comment j'emploie le tems, quels ſont mes plaiſirs & mes occupations ordinaires, & en prendre à témoin tous ceux qui me connoiſſent. Ils certifieront unanimement, que la vie que je mene n'eſt pas une vie morte ou languiſſante, mais une vie auſſi heureuſe qu'on la puiſſe ſouhaiter en ce monde.

Ils diront que ma vigueur eſt encore

assez grande à quatre-vingt-trois ans pour monter seul à cheval sans avantage ; que non-seulement je descends hardiment un escalier, mais encore une montagne toute entière de mon pied ; que je suis toujours gai, toujours content, toujours de belle humeur, nourrissant intérieurement une heureuse paix, dont la douceur & la sérénité paroissent en tout tems sur mon visage.

Ils sçavent outre cela qu'il ne tient qu'à moi de passer fort agréablement le tems, n'ayant rien qui m'empêche de goûter tous les plaisirs d'une honnête société avec plusieurs personnes d'esprit & de mérite. Quand je veux être sans compagnie, je lis de bons livres que je quitte quelquefois pour écrire, cherchant toujours l'occasion d'être utile au public, & de rendre

ſervice au particulier autant qu'il m'eſt poſſible. Je fais tout cela ſans peine, & dans les tems que je deſtine à ces occupations.

Je loge dans une maiſon, qui, outre qu'elle eſt bâtie dans le plus beau quartier de Padoue, peut être conſidérée comme une des plus commodes de cette ville. Je m'y ſuis fait des appartemens pour l'hiver & pour l'été : ils me ſervent d'aſyle contre le grand chaud & contre le grand froid. Je me promene dans mes jardins, le long de mes canaux & de mes eſpaliers, où je trouve toujours quelque petite choſe à faire qui m'occupe & me divertit.

Je paſſe les mois d'Avril, de Mai, de Septembre & d'Octobre à ma maiſon de Campagne. Elle eſt dans la plus belle ſituation qu'on ſe puiſſe imaginer;

l'air y eſt bon, les avenues en ſont belles, les jardins magnifiques, les eaux claires & abondantes, & cette demeure peut paſſer pour un ſéjour charmant. Quand j'y ſuis, je prends quelquefois le divertiſſement de la chaſſe, mais d'une chaſſe qui convient à mon âge, comme celle du chien couchant & des baſſets.

Je vais quelquefois me promener de mon pied à mon village, dont toutes les rues aboutiſſent à une grande place, au milieu de laquelle eſt une égliſe aſſez propre, & aſſez ſpacieuſe pour l'étendue de la paroiſſe.

Ce village eſt traverſé d'une petite rivière, & ſon territoire eſt embelli de tous côtés, de champs fertiles & très-bien cultivés, y ayant à preſent un nombre conſidérable d'habitans. Celá n'étoit pas ainſi autrefois ; c'étoit un lieu

lieu marécageux, où l'on reſpiroit un air ſi mauvais, que ce ſéjour étoit moins propre aux hommes qu'aux grenouilles & aux crapaux. Je m'aviſai d'en ſaigner le terrein, enſorte qu'étant deſſéché, & l'air y étant devenu meilleur, il s'y eſt établi pluſieurs familles qui y ont fort peuplé ce lieu, où je puis dire que j'ai donné au Seigneur un temple, des autels, & des cœurs pour l'adorer : Réflexion qui me fait un extrême plaiſir toutes les fois que j'y penſe.

Je vais quelquefois rendre viſite à mes amis dans les villes voiſines : ils me procurent la connoiſſance des habiles gens qui s'y trouvent. Je m'entretiens avec eux d'architecture, de peinture, de ſculpture, de mathématique, d'agriculture. Ce ſont des ſciences

pour lesquelles j'ai eu toute ma vie une inclination d'autant plus facile à contenter, qu'elles sont fort en règne dans mon siécle.

Je vois avec curiosité les ouvrages nouveaux ; je me fais un nouveau plaisir de revoir ceux que j'ai déja vûs, & j'apprends toujours quelque chose que je suis bien aise de savoir.

Je visite les édifices publics, les palais, les jardins, les antiquités, les places, les églises, les fortifications, n'oubliant aucun endroit où je puisse contenter ma curiosité, ou acquérir quelque nouvelle connoissance.

Ce qui me charme le plus dans mes petits voyages, ce sont les diverses perspectives des lieux par où je passe. Les plaines, les montagnes, les ruisseaux, les châteaux, les villages, sont autant

d'objets qui s'offrent agréablement à mes yeux : tous ces différents points de vûe m'enchantent.

Enfin les plaiſirs que je prends ne ſont point imparfaits par la foibleſſe des organes. Je vois & j'entends auſſi bien que j'aye jamais fait : tous mes ſens ſont auſſi libres, & auſſi complets qu'ils ayent jamais été, particulièrement le goût que j'ai meilleur avec le peu que je mange à préſent, que je ne l'avois lorſque j'étois eſclave des voluptés de la table.

Le changement de lit ne m'empêche point de dormir ; je dors par-tout tranquillement, &, ſi je rêve, je ne fais que des ſonges agréables.

Je vois avec une extrême ſatisfaction la fin d'un travail ſi important à cet État, qui a rendu fertiles tant de lieux

jusqu'alors incultes & inutiles : chose que je n'espérois point de voir achevée, sçachant combien les Républiques ont de peine à commencer & à continuer des entreprises d'une si grande dépense, & si difficiles à exécuter. J'ai été sur les lieux pendant deux mois avec les Commissaires qui ont eu l'inspection de ces travaux, & cela pendant les plus grandes chaleurs de l'Été : cependant, grace au régime, mon unique préservatif, le mauvais air des marais, ni la fatigue ne m'ont point incommodé.

Voilà quelles sont les occupations & les plaisirs de ma vieillesse, qui est, Dieu merci, délivrée des troubles de l'ame, & des infirmités du corps, dont sont accablés tant de pauvres vieillards caterreux & caducs, & tant de jeunes gens qui font pitié.

S'il m'eſt permis de citer des bagatelles en traitant un ſujet comme celui-ci, je dirai qu'à l'âge de quatre-vingt-trois ans, la vie ſobre m'a conſervé aſſez de liberté d'eſprit, & aſſez de gaité, pour compoſer une Piéce de théâtre, qui, ſans choquer les bonnes mœurs, eſt fort divertiſſante. La Comédie eſt ordinairement un fruit du jeune âge, comme la Tragédie en eſt un de la vieilleſſe ; celle-ci ayant plus de rapport par ſon ſérieux à l'âge mûr, & l'autre étant par ſon enjouement plus conforme à l'adoleſcence. Si l'Antiquité a donné tant de louanges, & tant admiré un Poëte Grec (1), pour avoir à ſoixante-treize ans compoſé une Tragédie, qui eſt un poëme grave & ſérieux ; ſuis-je moins digne d'admiration, & doit-on

(1) Sophocle.

me trouver moins heureux d'avoir composé une Comédie, qui eſt une piéce rejouiſſante, ayant dix ans plus que n'avoit cet auteur ? Je ſuis certain qu'avec les dix années qu'il avoit de moins, il n'étoit ni en meilleure ſanté, ni de meilleure humeur que moi.

Enfin, pour comble de bonheur, je me vois, pour ainſi dire, immortaliſer & renaître par le grand nombre de mes deſcendans. Je n'en trouve pas ſeulement deux ou trois, quand je rentre chez moi ; cela va juſqu'à onze petits fils, dont l'aîné eſt âgé de dix-huit ans, & le plus jeune de deux, tous enfans d'un même pere & d'une même mere, tous ſains, tous bien faits & d'une belle eſpérance. Je m'amuſe à badiner avec les cadets, les enfans depuis trois juſqu'à cinq ans étant ordi-

nairement de petits bouffons assez divertissants. Ceux qui sont plus âgés me tiennent meilleure compagnie ; je les fais souvent chanter & jouer des instrumens ; je me mêle quelquefois dans leurs concerts, & j'ose dire que je chante, & que je soutiens ma voix mieux que je n'ai jamais fait.

Cela s'appelle-t-il une vieillesse incommode & caduque, comme disent ceux qui prétendent qu'on ne vit plus qu'à demi après 70 ans ? Ils me croiront, s'ils veulent ; mais en vérité je ne changerois pas d'âge & de vie contre la plus florissante jeunesse qui ne refuse rien à ses sens, étant sûr qu'elle est sujette à une infinité de maux qui lui peuvent causer la mort.

Je me souviens de toutes les folies que je faisois dans ma jeunesse, j'en

connois parfaitement le danger & l'imprudence. Je sais avec quelle rapidité les jeunes gens sont entraînés par leurs passions, & combien ils présument de leurs forces. Il semble qu'ils ayent de bons garants de la durée de leur vie : ils s'exposent témérairement à la perdre, comme si elle leur étoit à charge ; ils donnent tête baissée dans tout ce que la concupiscence leur inspire ; il faut qu'ils se contentent, à quelque prix que ce soit, sans s'appercevoir qu'ils grossissent continuellement un levain d'infirmités qui leur doit faire des jours malheureux, & avancer l'heure de leur mort.

De ces deux choses, l'une est cruelle, l'autre est horrible & insupportable à tous les hommes sensuels, particulièrement aux jeunes gens qui pensent avoir

plus de droit à la vie que les autres, & aux libertins qui ne ſont point aſſez aveuglés pour ſe flatter que Dieu laiſſera le vice impuni.

Pour moi, grace au ciel, je me trouve exempt des juſtes frayeurs qui doivent les allarmer, lorſqu'ils ſont capables de réflexion. En premier lieu, je ſuis aſſuré que je ne tomberai point malade, parce que j'ai ſoin de prévenir les infirmités par la diéte. Secondement, l'âge qui m'approche de la mort, m'apprend à me réſoudre ſans peine à une choſe inévitable, de laquelle il n'y a jamais eu d'homme qui ait pu ſe garantir. C'eſt une folie de craindre ce qu'on ne peut éviter; mais j'eſpére, lorſque j'en ſerai là, que les mérites de Jeſus-Chriſt ne me ſeront pas inutiles; & cependant ſi je conviens que

je dois mourir, je ne laisse pas d'être persuadé que ce ne sera de long-tems, étant certain que cet anéantissement ne sauroit arriver que par la consommation de l'humide radical usé par la vieillesse.

La vie réglée que j'observe ne laisse à la mort que cet unique moyen de me détruire. Les humeurs de mon corps ne peuvent me faire plus de mal, que m'en firent les qualités élémentaires qui régnoient dans la nature lors de ma naissance. Je ne suis pas assez stupide pour ne pas comprendre qu'ayant eu un commencement, je dois avoir une fin; mais puisqu'il faut mourir, la mort la moins terrible est sans doute celle qui arrive par la dissolution naturelle des parties qui nous composent. La nature ayant elle-même formé les nœuds

de notre vie, peut auſſi les délier avec moins de peine, & attendre plus tard à faire cet office, que les maladies qui les rompent avec violence, & qui ne peuvent nous arriver que par des cauſes étrangères, puiſque rien n'eſt plus contraire à la nature que ce qui contribue à nous détruire.

Lorſqu'on approche de ſa fin, on ſent peu à peu diminuer ſes forces; les organes & toutes nos facultés s'affoibliſſent. On ne ſçauroit plus marcher, on a peine à parler; le jugement & la mémoire baiſſent, on devient aveugle, ſourd, voûté, enfin on voit que la machine s'uſe par-tout. Dieu merci, je ne ſuis pas encore en cet état: je dois me flatter au contraire que mon ame ſe trouve ſi bien dans mon corps, où elle ne rencontre que paix, union

& concorde (malgré les qualités différentes des humeurs qui nous compoſent, & les diverſes inclinations que produiſent les ſens), qu'elle ne voudra pas ſi-tôt s'en ſéparer, & qu'il ſera beſoin de beaucoup de tems pour l'y réſoudre.

Enfin je ſuis aſſuré que j'ai encore pluſieurs années à vivre en ſanté, & que je jouirai long-tems de la douceur d'être au monde, qui certainement eſt bien agréable, lorſqu'on en ſait profiter. J'eſpére d'en trouver encore plus dans l'autre vie, & j'aurai toutes ces obligations aux vertus du régime, à qui je dois la victoire que j'ai remportée ſur mes paſſions. Il n'y a perſonne qui ne puiſſe eſpérer le même bonheur, s'il veut vivre comme j'ai vécu.

La vie ſobre étant donc ſi heureuſe, ſon nom ſi beau, ſa poſſeſſion ſi utile,

il ne me reſte plus, après tout ce que j'ai dit, que de conjurer tous les hommes, pour l'amour d'eux mêmes, de mettre à profit un tréſor de vie, qui étant ici-bas le plus précieux de tous les biens, mérite qu'on le cherche quand on ne l'a pas, & qu'on le conſerve quand on l'a.

C'eſt cette divine Sobriété, toujours agréable à Dieu, toujours amie de la nature. Elle eſt fille de la raiſon, ſœur de toutes les vertus, compagne de la tempérance, toujours gaie, toujours modeſte, toujours ſage & réglée dans ſes opérations. Elle eſt la racine de la vie, de la joie, de la ſanté, de l'induſtrie, & de tout ce qui eſt digne de l'occupation d'un eſprit bien fait. Elle a pour appui les loix naturelles & divines. Lorſqu'elle régne, la réplétion, les déſordres, les mauvaiſes habitudes, les

humeurs ſuperflues, les indigeſtions, les fiévres, les douleurs, les appréhenſions de la mort, ne mélent point de dégoût ni d'amertume à nos plaiſirs.

Sa félicité nous invite à l'acquérir, ſa beauté nous y doit engager. Elle nous offre la durée de notre être mortel; elle eſt la fidelle gardienne de la vie de l'homme riche ou pauvre, vieux ou jeune, de quelque ſexe qu'il puiſſe être. Elle apprend au riche à ne point abuſer de ſon opulence, au pauvre à ſouffrir patiemment les incommodités de la pauvreté, à l'homme la ſageſſe, à la femme la chaſteté, aux vieillards le ſecret d'éloigner la mort, aux jeunes gens le moyen de jouir long-tems de la vie. Elle décraſſe la rouille des ſens, rend le corps vigoureux, l'eſprit net, l'ame belle, la mémoire heureuſe, les

mouvemens libres, les actions juſtes. C'eſt par elle que l'eſprit, ſe dégageant de la matière, jouit d'une plus grande liberté, & que le ſang coule doucement dans les veines, ſans rencontrer d'obſtacle à ſa circulation. C'eſt par elle enfin que toutes les puiſſances du corps & de l'ame s'entretiennent dans une parfaite union, que rien ne peut déconcerter que ſon contraire.

O ſainte & ſalutaire Sobriété! puiſſant ſecours de la nature! nourrice de la vie! véritable médecine du corps & de l'ame! Combien l'homme doit-il te donner de louanges, & ſentir de reconnoiſſance de tes bienfaits, puiſque tu lui fournis des moyens de gagner le ciel, & de conſerver ſur la terre ſa vie & ſa ſanté!

Mais n'ayant pas deſſein de faire un plus long panégyrique de cette vertu,

je finis & veux encore être ſobre ſur cette matière, non pas parce que j'en ai aſſez dit, mais afin d'en dire une autre fois davantage.

SECOND

SECOND DISCOURS.

De la manière de corriger un mauvais Tempérament.

PLUSIEURS personnes dont la foible constitution a besoin d'un grand ménagement, s'étant bien trouvées de ce que j'ai écrit touchant la Sobriété; l'expérience qu'elles ont fait de l'utilité de mes conseils, & la reconnoissance qu'elles en ont, m'encouragent à reprendre la plume, pour persuader ceux que les excès n'incommodent point, qu'ils ont tort de se confier en la force de leur tempérament.

Quelque bien composé qu'il soit, il ne tient bon que jusqu'à un certain

âge : ces gens-là ordinairement n'ont pas atteint ſoixante ans, qu'ils tombent tout-à-coup, & ſe ſentent accablés de diverſes maladies. Les uns deviennent goutteux, hydropiques, caterreux : les autres ſont ſujets aux coliques, à la pierre, aux hémorrhoïdes, enfin à une infinité de maux qui ne leur arrivèroient point, s'ils avoient eu la précaution de ſe conſerver dans leur jeuneſſe. S'ils meurent infirmes à quatre-vingt ans ; ils auroient vécu ſains juſqu'à cent, & auroient fourni la carrière que la nature a ouverte à tous les hommes.

Il eſt croyable que cette mere commune ſouhaite que tous ſes enfans vivent du moins un ſiécle entier ; & puiſque pluſieurs d'entr'eux ont été juſques-là, pourquoi les autres ne ſeroient-il pas en droit d'eſpérer le même avantage ?

Je ne disconviens pas que nous ne soyons sujets aux influences des astres qui président à notre naissance. Leurs aspects bons ou mauvais affoiblissent les ressorts de notre vie ; mais l'homme étant doué de jugement & de raison, doit réparer, par une sage conduite, le tort que lui fait son étoile ; il peut prolonger ses jours par le moyen de la sobriété, aussi long-tems que s'il étoit né fort robuste & fort vigoureux. La prudence prévient & corrige la malignité des planettes ; elles nous donnent de certaines inclinations ; elles nous portent à certaines choses, mais elles ne nous y forcent pas ; nous pouvons leur résister, & c'est en ce sens-là que le sage est au-dessus des astres.

Je suis né fort bilieux, & par conséquent fort prompt ; je m'emportois

autrefois pour le moindre ſujet, je bruſquois tout le monde, & j'étois ſi inſupportable, que beaucoup d'honnêtes gens évitoient de me fréquenter. Je m'apperçus du tort que je me faiſois; je connus que la colere eſt une véritable folie, qu'elle nous trouble le jugement, qu'elle nous emporte hors de nous-même, & que la ſeule différence entre un homme qu'elle poſſéde & un fou furieux, eſt que celui-ci a perdu l'eſprit pour toujours, & que l'autre ne le perd que par intervalles. La vie ſobre m'a guéri de cette frénéſie; par ſon ſecours je ſuis devenu ſi modéré & tellement maître de cette paſſion, qu'on ne s'apperçoit plus qu'elle ſoit née avec moi.

On peut de même, avec la raiſon & la vie réglée, corriger un mauvais tempérament, & malgré la délicateſſe de ſa

complexion, vivre long-tems en bonne ſanté. Je ne pouvois paſſer quarante ans, ſi j'avois ſuivi toutes mes inclinations; cependant me voici dans ma quatre-vingt-ſixiéme année. Si les longues & dangereuſes maladies que j'ai eues dans ma jeuneſſe n'avoient pas conſumé beaucoup de l'humide radical, dont la perte eſt irréparable, je ſerois aſſuré d'achever le ſiécle de ma vie; mais ſi je ne m'en flatte pas tout-à-fait, je trouve que c'eſt toujours beaucoup d'avoir vécu quarante-ſix ans plus que je ne devois eſpérer de vivre; & que dans ma vieilleſſe ma conſtitution ſoit encore ſi parfaite, que non ſeulement mes dents, ma voix, ma mémoire & mon cœur, ſoient à préſent ce qu'ils étoient dans les plus belles années de mon adoleſcence, mais encore que mon jugement n'ait rien perdu de ſa netteté ni de ſa force.

Je ſuis perſuadé que cela vient de la diminution que je fais des alimens à meſure que je vieillis. L'expérience que les enfans ont plus d'appétit & reſſentent plus ſouvent la faim que les hommes formés, nous doit faire comprendre, que dans une âge avancé nous avons moins beſoin de nourriture que dans le commencement de notre vie. Un homme extrêmement vieux ne ſauroit quaſi plus manger, parce qu'il ne peut guère digérer ; peu de nourriture lui ſuffit, un jaune d'œuf le raſſaſie. Je me réglerai ſur cela à la fin de mes jours, eſpérant par cette conduite de mourir ſans violence ni douleur, & ne doutant point que ceux qui m'imiteront ne finiſſent par une mort auſſi douce, puiſque nous ſommes tous d'une même eſpèce, & compoſés les uns comme les autres.

Rien n'étant donc plus avantageux à l'homme ſur la terre que d'y reſter long-tems, il eſt obligé de conſerver ſa ſanté autant qu'il lui eſt poſſible, & c'eſt ce qu'il ne peut faire que par la ſobriété. Véritablement il y a des gens qui boivent & mangent beaucoup, & qui ne laiſſent pas de vivre un ſiécle : leur exemple fait que d'autres ſe flattent d'aller auſſi loin qu'eux, ſans avoir beſoin de ſe contraindre. Ils ont tort, par deux raiſons. La première, c'eſt qu'entre mille à peine s'en trouve-t-il un d'une ſi bonne conſtitution. La ſeconde, c'eſt qu'ordinairement la vie de ces gens-là ſe termine par des maladies qui les font beaucoup ſouffrir en mourant ; ce qui n'arrivera point à ceux qui ſe gouverneront comme je fais. On riſque de ne pas atteindre cinquante ans, pour n'oſer

entreprendre une vie réglée, qui n'eſt point impoſſible, puiſque je la pratique, que bien des gens l'ont obſervée & l'obſervent actuellement ; & l'on eſt inſenſiblement homicide de ſoi-même, parce qu'on ne peut ſe mettre dans l'eſprit, que malgré le faux attrait de la volupté, l'homme ſage ne doit point trouver difficile l'exécution de ce que la raiſon lui conſeille.

Elle nous dira, ſi nous l'écoutons, qu'un bon régime eſt néceſſaire pour vivre long-tems, & qu'il conſiſte en deux choſes, la qualité & la quantité. La qualité, à ne point uſer d'alimens contraires à notre eſtomac. La quantité, à n'en pas prendre plus qu'il en faut pour une facile digeſtion.

Notre expérience nous doit régler ſur ces deux principes, lorſque nous ſommes

ſommes parvenus à quarante, à cinquante ans, au plus tard à ſoixante. Celui qui met en pratique la connoiſſance de ce qui lui eſt bon, & qui continue une vie frugale, entretient les humeurs dans un parfait tempérament, & leur ôte toute occaſion de s'altérer, quoiqu'il ſouffre le froid & le chaud, qu'il fatigue, qu'il veille, à moins que ce ne ſoit par excès. Cela étant, n'eſt-on pas obligé de vivre ſobrement ? & ne doit-on pas ſe délivrer de l'appréhenſion de ſuccomber à la moindre intempérie de l'air, & à la moindre fatigue, qui nous rendent malades, pour peu qu'il y ait de diſpoſition ?

Il eſt vrai que les plus ſobres peuvent être incommodés quelquefois, lorſqu'ils ſont inévitablement obligés de s'écarter de la régle qu'ils ont accou-

tumé d'obſerver ; mais enfin ils ſont sûrs que leurs maux ne durent tout au plus que deux ou trois jours, encore ne peuvent-ils avoir de fiévre. La laſſitude & l'épuiſement ſont aiſément réparés par le repos & par la bonne nourriture ; l'inclémence des aſtres ne ſauroit mettre en mouvement les humeurs malignes de ceux qui n'en ont point. Les maux que produiſent les excès de la bouche ont une cauſe intérieure, & peuvent être dangereux ; mais ceux qui n'ont point d'autre origine que les influences du ciel, n'agiſſant qu'extérieurement, ne ſauroient faire de grands déſordres.

Il ſe trouve des gens de bonne chere qui ſoutiennent que tout ce qu'ils mangent les incommode ſi peu, qu'ils ne ſe ſont point encore apperçus en quelle partie de leur corps eſt leur eſtomac ;

& moi je leur ſoutiens qu'ils ne parlent pas ſincèrement, & que cela n'eſt pas naturel. Il eſt impoſſible que tout ce qui a l'être ſoit d'une compoſition ſi parfaite, que le froid, le chaud, le ſec ou l'humide n'y domine, & la diverſité des mets dont ils ſe ſervent, différant en qualités, ne peuvent leur être également propres. Ces gens-là ne ſauroient diſconvenir qu'ils ſont quelquefois malades; ſi ce n'eſt par une indigeſtion ſenſible, ce ſont des maux de tête, des inſomnies, des fiévres dont ils ſe guériſſent en faiſant diéte, & en prenant des médecines qui les évacuent: ainſi il eſt certain que leurs maladies ne proviennent que de réplétion, ou d'avoir uſé d'alimens contraires à leur eſtomac.

La plûpart des vieilles gens s'excuſent

de la multitude & de la durée de leurs repas, en disant qu'il est nécessaire qu'ils mangent beaucoup pour entretenir leur chaleur naturelle, qui se diminue à mesure que leur âge s'augmente, & que pour exciter l'appétit, il faut qu'ils cherchent des ragouts, & qu'ils mangent tout ce qui leur vient en fantaisie; que sans cette complaisance pour leur bouche, ils mourroient bientôt. Je leur répéte encore que la nature, pour conserver le vieillard, l'a composé de manière qu'il peut vivre avec peu d'alimens; que son estomac n'en sauroit même digérer une grande quantité, & qu'il ne doit point craindre de mourir faute de manger, puisque, lorsqu'il est malade, il est obligé d'avoir recours à la diéte, que les médecins lui ordonnent sur toutes choses; qu'en-

fin, ſi ce remède a la vertu de nous retirer quelquefois des bras de la mort, on a tort de ne pas croire qu'en mangeant un peu plus qu'on ne fait quand on eſt malade, on ne puiſſe vivre longtems ſans le devenir.

D'autres aiment mieux être incommodés deux ou trois fois l'année de leur goutte, de leur ſciatique, & de leurs infirmités ordinaires, que de ſouffrir toujours la gêne & la mortification de ne pouvoir contenter leurs appétits, étant aſſurés que s'ils tombent malades, la diéte ſera pour eux une reſſource infaillible qui les guérira. Qu'ils apprennent de moi, qu'à meſure que l'âge avance, la chaleur naturelle diminue; que la diéte, mépriſée comme précaution, & conſidérée comme médecine, ne ſauroit avoir toujours la même ver-

tu, ni la même force pour cuire les crudités & réparer les désordres que cause la réplétion ; qu'enfin ils courent risque d'être les dupes de leur espérance & de leur gourmandise.

D'autres disent qu'il vaut mieux, en faisant bonne chere, se donner ce qu'ils appellent du bon tems, & vivre quelques années de moins. Il n'est pas surprenant que les fous mépriſent la vie : le monde ne fait pas une grande perte quand ils en sortent, mais c'en est une considérable, lorsque les gens sages, vertueux & spirituels entrent dans le tombeau. Si l'un d'entr'eux est cardinal, il peut devenir pape en vieillissant : s'il est considérable dans sa république, il en peut devenir le chef: s'il est savant, s'il excelle en quelque art, il excellera encore d'avantage ; il

fera honneur à ſa patrie, & ſera regardé avec admiration.

Il y en a d'autres qui, ſe ſentant vieillir, quoique leur eſtomac devienne de jour en jour moins capable d'une bonne digeſtion, ne veulent pas pour cela diminuer leur nourriture. Ils diminuent ſeulement le nombre des ſéances qu'ils avoient accoutumé de faire à table; & parce qu'ils ſe trouvent incommodés de deux ou trois repas par jour, ils croyent conſerver leur ſanté en n'en faiſant qu'un, afin, diſent-ils, que l'intervalle d'une réfection à l'autre facilite la digeſtion des alimens qu'ils auroient pris en deux fois. Ainſi ils mangent tant dans cet unique repas, que leur eſtomac ſurchargé de viandes s'en trouve accablé, & en convertit le ſuperflu en mauvaiſes humeurs, qui engendrent les

maladies & la mort. Je n'ai jamais vu perſonne vivre long-tems par cette conduite. Ces gens-là vivroient aſſurément davantage, s'ils diminuoient la quantité de leur nourriture ordinaire, à meſure qu'ils avancent en âge, & s'ils mangeoient beaucoup moins & un peu plus ſouvent.

Quelques-uns penſent qu'effectivement la ſobriété peut conſerver la ſanté, mais qu'elle ne prolonge pas la vie; cependant il s'eſt vu des gens dans les ſiécles paſſés qui l'ont prolongée par ce moyen; il s'en voit encore aujourd'hui, & j'en ſuis un exemple; mais puiſqu'on ne peut pas dire qu'elle abrége nos jours, comme ſont les infirmités cauſées par la réplétion, il ne faut pas beaucoup de ſens commun pour comprendre, que

pour vivre long-tems il vaut mieux être ſain que malade, & que par conſéquent la ſobriété contribue davantage à la durée de la vie, qu'une exceſſive abondance d'alimens.

Quelques choſes que puiſſent dire les voluptueux, la ſobriété eſt infiniment utile à l'homme : il lui doit ſa conſervation ; elle éloigne de ſon eſprit les triſtes idées de la mort ; c'eſt par ſon moyen qu'il devient ſage, & qu'il parvient à un âge où la raiſon & l'expérience lui donnent des armes pour s'affranchir de la tyrannie des paſſions qui exercent dans ſon cœur un cruel empire pendant preſque tout le cours de ſa vie. O ſainte & bienfaiſante ſobriété ! que je t'ai d'obligation, de voir encore la lumière du jour, qui a bien des charmes quand

on ſuit tes maximes, & qu'on obſerve conſtamment les loix que tu preſcris ! Lorſque je ne refuſois rien à mes ſens, je ne goûtois point de plaiſirs ſi purs que ceux dont je jouis à préſent ; ils étoient ſi agités & ſi mêlés de peines, que je trouvois juſques dans la volupté, plus d'amertume que de douceur.

O bienheureuſe vie ! qui, outre tous les biens que tu procure à ton vieillard, conſerve ſon eſtomac en un état ſi parfait, qu'il trouve plus de goût au pain ſec, que les gens ſenſuels n'en ont pour les morceaux les plus délicats, & les mieux aſſaiſonnés ! L'appétit que tu nous donne pour le pain, eſt juſte & raiſonnable, puiſque c'eſt la nourriture la plus propre à l'homme, quand elle eſt accompagnée du beſoin & du déſir de manger. La vie ſobre

n'eſt jamais ſans ce déſir. Ainſi, mangeant peu, mon eſtomac a ſouvent beſoin de cette manne que je goûte quelquefois avec tant de plaiſir, que je croirois pécher contre la tempérance, ſi je ne ſavois pas qu'il faut manger pour vivre, & qu'on ne peut uſer d'une nourriture plus ſimple & plus naturelle.

Et toi, mere de tous les humains! Nature, qui aime ſi fort la conſervation de notre être, que tu donne au vieillard la facilité de vivre avec peu de nourriture, & qui lui fais comprendre que ſi dans la vigueur de ſon jeune âge il faiſoit par jour deux repas, il doit les partager en quatre, afin que ſon eſtomac ait moins de peine à digérer, je ne puis trop admirer ta ſageſſe & ta prévoyance! Je ſuis tes conſeils & m'en trouve bien.

Les esprits ne sont point suffoqués par les alimens dont j'use ; ils en sont seulement réparés & entretenus. Je me trouve toujours une égale santé ; je suis toujours gai, & plus encore après le repas qu'auparavant. J'ai accoutumé, sortant de table, d'étudier ou d'écrire. Je n'ai jamais remarqué que l'application, après avoir mangé, m'ait incommodé : j'en suis également capable en quelque tems que ce soit, & ne me trouve jamais assoupi, comme bien des gens, parce que le peu de nourriture que je prends n'est pas suffisante pour m'envoyer à la tête des fumées de l'estomac, qui rempliſſent le cerveau, & le rendent incapable de ses fonctions.

Voici de quoi je me nourris : je mange du pain, du potage, des œufs frais, du veau, du chevreau, du mou-

ton, des perdrix, des poulets, des pigeons. Entre le poiſſon de mer, je choiſis la dorade, & entre celui de rivière, le brochet. Tous ces alimens ſont propres aux vieillards; s'ils ſont ſages, ils doivent leur ſuffire & n'en point chercher d'autres.

Le vieillard indigent, qui n'a pas la commodité de les avoir tous, ſe doit contenter de pain, de potage & d'œufs. Il n'y a point d'homme, ſi pauvre ſoit-il, à qui ces alimens puiſſent manquer, ſi ce ne ſont les gueux de profeſſion qui ſont réduits à l'aumône, dont je ne prétends pas parler, parce que s'ils ſont miſérables dans leur vieilleſſe, c'eſt pour avoir été pareſſeux & fainéans dans leur jeune âge : ils ſont plus heureux morts qu'en vie, & ne font qu'embarraſſer le monde. Mais ce mal-

heureux, qui n'a que du pain, du potage & des œufs, n'en doit pas prendre beaucoup à la fois, & doit ſe régler ſi bien ſur la quantité de ſes alimens, qu'il ne puiſſe mourir que par pure diſſolution ; car il ne faut pas s'imaginer qu'il n'y ait que les bleſſures qui faſſent les morts violentes ; les fiévres & tant d'autres maladies, dont on expire dans le lit, ſont de ce nombre, étant cauſées par des humeurs que la nature ne combattroit pas ſi elles étoient naturelles.

Quelle différence de la vie ſobre à la vie déréglee ! Celle-ci avance notre dernière heure ; l'autre l'éloigne, & nous fait jouir d'une parfaite ſanté. Combien la bonne chere m'a-t-elle enlevé de parens & d'amis, qui ſeroient encore au monde s'ils m'avoient cru ?

mais elle n'a pu m'anéantir comme elle a fait tant d'autres ; & parce que j'ai eu la force de réſiſter à ſes charmes, je reſpire & ſuis parvenu à une belle vieilleſſe.

Si je ne t'avois pas abandonnée, ſource infâme de corruption, je n'aurois pas le plaiſir de voir onze petits fils tous ſages & tous bien faits, ni celui de jouir des embelliſſemens que j'ai fait faire à mes maiſons & à mes jardins. Il falloit du temps pour ces réparations, & j'en ai eu de reſte. Et toi ! cruelle gourmandiſe, tu termine ſouvent les jours de tes eſclaves, avant qu'ils ayent achevé ce qu'ils commencent. Ils n'oſent rien entreprendre de longue haleine : s'ils ſont aſſez heureux pour voir la fin de leurs travaux, ils n'en jouiſſent pas long-tems. Mais

pour te faire connoître telle que tu es, c'eſt-à-dire, un mortel poiſon, le plus dangereux ennemi de l'homme, & ſouhaitant que tous tant qu'ils ſont conçoivent de l'horreur pour toi, je prétends que mes onze petits-fils te déclarent la guerre, & qu'imitant mon exemple, ils en ſervent à tout le genre humain de l'abus de tes convoitiſes, & de l'utilité de la diéte.

Je ne puis comprendre qu'une infinité de gens, fort ſages & fort raiſonnables d'ailleurs, ne peuvent ſe réſoudre à modérer leur inſatiable appétit à cinquante ou ſoixante ans, ou du moins lors qu'ils commencent à reſſentir les infirmités de la vieilleſſe. Ils peuvent s'en délivrer par la diéte; & elles deviennent incurables, parce qu'ils ne l'obſervent pas. Je ne ſuis point

point ſi ſurpris que les jeunes gens ayent de la peine à s'y réſoudre ; ils ne ſont pas aſſez capables de réflexion, & leur jugement n'eſt pas encore aſſez ſolide pour réſiſter aux charmes des ſens : mais à cinquante ans on doit ſe gouverner par la raiſon, qui nous prouvera, ſi nous la conſultons, que contenter ſans régle ni meſure tous nos appétits, eſt le moyen de devenir infirmes & de mourir jeunes. Encore ſi le plaiſir du goût duroit ! mais à peine eſt-il commencé, qu'il paſſe & qu'il finit ; plus on le prend, moins on y eſt ſenſible, & les maux qu'il nous procure ſe perpétuent juſqu'au tombeau. L'homme ſobre ne doit-il pas être aſſez ſatisfait, lorſqu'il eſt à table, d'être aſſuré que toutes les fois qu'il en ſort, ce qu'il a mangé ne ſauroit l'incommoder ?

J'ai voulu ajoûter ce ſupplément à mon Traité : il eſt court & renferme d'autres raiſons. Si j'en ai fait deux parties, c'eſt qu'on lit plus volontiers un petit ouvrage qu'un long. Je ſouhaite que beaucoup de gens ayent la curioſité de voir l'un & l'autre, & qu'ils en faſſent leur profit.

TROISIÉME DISCOURS.

Lettre au Seigneur BARBARO, Patriarche d'Aquilée.

Moyens pour jouir d'une félicité parfaite dans un âge avancé.

IL faut avouer que l'esprit de l'homme est un des plus grands ouvrages de la Divinité, & que c'est le chef-d'œuvre de notre Créateur. N'est-ce pas une chose merveilleuse que de pouvoir, en s'écrivant, s'entretenir de loin avec ses amis ? Et la nature n'est-elle pas admirable, de nous donner le moyen de nous voir avec les yeux de l'imagination, comme je vous vois à présent, Monseigneur ? C'est de cette

manière que j'entrerai en conversation avec vous, & que je vous raconterai plusieurs choses agréables & utiles. Il est vrai que ce que je vous dirai n'est pas nouveau par rapport à la matière; mais je ne vous l'ai jamais dit à quatre-vingt-onze ans. Il est étonnant que je puisse vous apprendre que ma santé & mes forces se soutiennent si bien, qu'au lieu de diminuer avec l'âge, elles semblent augmenter à mesure que je vieillis. Tous ceux qui me connoissent en sont surpris, & moi qui sais à quoi je dois attribuer ce bonheur, j'en publie par-tout la cause; je fais mon possible pour prouver à tous les hommes, qu'on peut jouir sur la terre d'une félicité parfaite après l'âge de quatre-vingt ans, & qu'on ne peut l'acquérir sans la continence

& la ſobriété, qui ſont deux vertus chéries de Dieu, parce qu'elles ſont ennemies des ſens & favorables à notre conſervation.

Je vous dirai donc, Monſeigneur, que ces jours paſſés quelques docteurs de notre Univerſité, tant médecins que philoſophes, ſont venus s'informer à moi de la manière dont je me nourris : qu'ayant appris que je ſuis encore plein de vigueur & de ſanté; que tous mes ſens ſont parfaits; que ma mémoire, mon cœur, mon jugement, le ton de ma voix, & mes dents ſont comme dans mon jeune âge; que j'écris de ma main ſept ou huit heures par jour, & que je paſſe le reſte de la journée à me promener de mon pied, & à prendre tous les plaiſirs permis à un honnête homme, juſqu'à

la Muſique où je tiens ma partie ; (Ah ! Monſeigneur, que vous trouveriez ma voix belle, ſi vous m'entendiez chanter les louanges de Dieu au ſon de ma lire, comme un autre David ! Vous ſeriez ſurpris & charmé de l'harmonie qui ſort du fond de mon eſtomac.) ces Meſſieurs admirerent particulièrement la facilité que j'ai d'écrire ſur des matières qui demandent une extrême contention d'eſprit, & qui loin de me fatiguer me divertiſſent. Vous ne devez pas douter que prenant aujourd'hui la plume pour avoir l'honneur de vous entretenir, le plaiſir que je me fais d'une ſemblable occupation ne ſoit encore plus ſenſible & plus grand pour moi, que ceux que je ſuis accoutumé de prendre.

Ces docteurs me dirent que je ne

devois point être conſidéré comme un vieillard, puiſque toutes mes œuvres & mes occupations étoient celles d'un jeune homme, & ne reſſembloient nullement à celles des gens fort âgés, qui ne ſont plus capables de rien après quatre-vingt ans, qui ſont accablés d'infirmités & de maux, qui languiſſent & ſouffrent continuellement.

Que s'il s'en trouve de moins infirmes, leurs ſens ſont uſés; la vue & l'ouie leur manquent, les jambes & les mains leur tremblent; ils ne peuvent plus marcher ni rien faire: & s'il y en a quelqu'un exempt de ces diſgraces, ſa mémoire diminue, ſon eſprit baiſſe, ſon cœur s'affoiblit; enfin, il ne jouit point de la vie auſſi entièrement que je fais. Ce qui les étonna beaucoup, fut une choſe qui

en effet eſt ſurprenante : c'eſt que par une répugnance invincible, je ne puis boire de quelque vin que ce puiſſe être, pendant les mois de Juillet & d'Août de chaque année. Il m'eſt ſi fort contraire en ce tems-là, que je mourrois infailliblement ſi je m'efforçois à en boire ; car mon eſtomac, non plus que mon goût, ne peut le ſouffrir ; enſorte que, le vin étant le lait des vieillards, il ſemble que je ne puiſſe conſerver ma vie ſans cette ſubſtance. Mon eſtomac étant donc privé d'un ſecours ſi utile & ſi propre à entretenir ſa chaleur, je ne puis manger que très-peu, & ce peu de nourriture me cauſe, vers la mi-Août, une foibleſſe que les conſommés & les cordiaux ne ſoulagent point : cependant cette débilité n'eſt accompagnée d'aucune douleur,

leur, ni d'aucun accident fâcheux. Nos docteurs jugerent que si le vin nouveau, qui me rétablit parfaitement au commencement de Septembre, n'étoit pas encore fait en ce tems-là, je ne pourrois éviter la mort. Ils ne furent pas moins surpris de ce qu'en trois ou quatre jours le vin nouveau me rend la vigueur que le vin vieux m'avoit ôtée; chose dont ils ont été les témoins ces jours-ci, m'ayant vu dans ces differens états, sans quoi ils n'auroient pu le croire.

Plusieurs médecins m'ont prédit, il y a plus de dix ans, qu'il me seroit impossible d'en passer deux ou trois avec cette fâcheuse répugnance : cependant je me suis trouvé encore moins foible, & me suis plûtôt rétabli cette année-ci que les précédentes. Cette

eſpéce de prodige, & tant de graces que je reçois de Dieu, les obligerent de me dire qu'en naiſſant j'en avois apporté une ſpéciale & particulière de la nature ou des aſtres; & pour établir leur opinion, ils employerent toute leur rhétorique & firent de ſavans diſcours. Il faut avouer, Monſeigneur, que l'éloquence a bien du pouvoir ſur l'eſprit humain, puiſque ſouvent elle perſuade que ce qui eſt n'eſt point, & que ce qui n'eſt point peut être. J'eus un ſenſible plaiſir à les entendre parler, & cela ne pouvoit manquer, parce que ce ſont de fort habiles gens : mais ce qui m'en cauſa principalement, fut la réflexion, que l'âge & l'expérience peuvent rendre un homme plus ſavant que ne font les écoles. Ce ſont deux moyens infaillibles pour acquérir des

lumières, & ce fut en effet par leur ſecours que je connus l'erreur de cette opinion. Pour détromper ces Meſſieurs & les inſtruire, je leur répondis que leurs argumens étoient faux ; que la grace que je recevois n'étoit point ſpéciale, mais générale & univerſelle ; qu'il n'y avoit perſonne ſur la terre qui ne pût la recevoir auſſi-bien que moi ; que je n'étois qu'un homme comme tous les autres ; que nous avons tous outre l'exiſtence, le jugement, l'eſprit, la raiſon ; que nous naiſſons tous avec ces mêmes facultés de l'ame, parce que le Seigneur a voulu que nous euſſions ces avantages ſur les autres animaux, qui n'ont rien de commun avec nous que l'uſage des ſens ; qu'enfin le Créateur nous a donné cette raiſon & ce jugement, pour conſerver notre

vie, enſorte que cette grace nous vient immédiatement de Dieu, & non pas de la nature ni des aſtres; que l'homme, lorſqu'il eſt jeune, étant plus ſenſuel que raiſonnable, donne tout à ſes plaiſirs, & que lorſqu'il eſt parvenu à quarante ou cinquante ans, il doit ſavoir qu'il eſt à la moitié de ſa vie, grace à la bonté de ſon tempérament, qui l'a conduit juſques-là; mais qu'étant arrivé à ce période, il deſcend vers la mort, dont les infirmités de la vieilleſſe ſont les avant-coureurs; qu'elle eſt auſſi différente de la jeuneſſe, que la vie réglée eſt oppoſée à la débauche; qu'ainſi il eſt néceſſaire de changer ſa manière de vivre quand on n'eſt plus jeune, particulièrement à l'égard de la quantité & de la qualité des alimens; parce que c'eſt de-là

d'où dépendent radicalement la ſanté & la durée de nos jours : qu'enfin ſi la première partie de la vie a été toute ſenſuelle, la ſeconde doit être raiſonnable & réglée ; l'ordre étant néceſſaire à la conſervation de toutes choſes, & principalement à la vie de l'homme, comme on le connoît par les incommodités que cauſent les excès, & par la ſanté de ceux qui obſervent un bon régime. Oui, Monſeigneur, il eſt impoſſible que ceux qui veulent toujours contenter leur goût & leur appétit, n'alterent leur tempérament ; & pour ne pas altérer le mien, lorſque je ſuis parvenu à un âge mûr, je me ſuis entièrement dévoué à la ſobriété. Il eſt vrai que ce ne fut pas ſans peine que je pris cette réſolution, & que je renonçai à la bonne chere. Je com-

mençai par prier Dieu de m'accorder la tempérance, & me mis fortement en tête que, quelque difficile que ſoit une choſe qu'on veut entreprendre, on en vient à bout quand on s'opiniâtre à vaincre ce qui s'oppoſe à ſon exécution. Ainſi je déracinai mes mauvaiſes habitudes, & j'en contractai de bonnes; enſorte que je me ſuis accoutumé à une vie d'autant plus auſtere & frugale, que mon tempérament étoit devenu fort mauvais lorſque je la commencai. Enfin, Monſeigneur, lorſqu'ils eurent entendu mes raiſons, ils furent obligés de s'y rendre. Le plus jeune d'entreux me dit, qu'il convenoit que cette grace pouvoit être univerſelle pour tous les hommes; mais qu'elle étoit rarement efficace, & qu'il m'en avoit fallu une ſpéciale & victorieuſe pour

ſurmonter les délices & l'habitude d'une vie aiſée, pour en embraſſer une fort différente ; qu'il ne trouvoit pas cela impoſſible, puiſque je le pratiquois, mais que cela lui paroiſſoit extrêmement difficile. Je lui répondis qu'il n'eſt pas honnête d'abandonner une belle entrepriſe à cauſe des difficultés qui s'y rencontrent ; que plus on y en trouve, plus il y a de gloire à acquérir ; que le Créateur ſouhaite que chacun parvienne à une longue vie, à laquelle il a deſtiné l'homme ; parce que dans ſa vieilleſſe il doit être délivré des fruits amers que produiſent les ſens, & doit être rempli de ceux de la raiſon ; enſorte qu'alors il quitte les vices, il n'eſt plus eſclave du démon, & ſe trouve plus en état de faire ſon ſalut ; que Dieu, dont la bonté eſt infinie,

a ordonné que celui qui achevera son cours naturel, finisse sa vie sans mal & par pure dissolution, qui est seulement ce qu'on doit appeller une mort naturelle, toutes les autres étant des morts violentes qu'on se procure à soi-même, par la replétion & par les excès; qu'enfin Dieu veut que l'homme passe d'une mort si douce & si paisible, à une vie immortelle & glorieuse, comme celle à laquelle je m'attends. J'espére de mourir, lui dis-je, en chantant les louanges de mon Créateur. La triste réflexion qu'il faut un jour cesser de vivre, ne me cause aucun chagrin, quoique je comprenne aisément qu'à mon âge ce jour fatal ne peut être guère éloigné; que je ne suis né que pour mourir, & qu'une infinité de millions d'hommes sont sortis de la vie plus

jeunes que moi. Je ne ſuis pas plus effrayé de la crainte de l'enfer, parce que je ſuis Chrétien, & que j'eſpere en la miſéricorde & aux mérites du ſang de JESUS-CHRIST : enfin, je me flatte qu'une auſſi belle vie que la mienne ſera ſuivie d'une mort auſſi heureuſe. A cela le jeune homme ne me repliqua rien autre choſe, ſi ce n'eſt qu'il étoit réſolu de pratiquer la vie ſobre, pour vivre & mourir auſſi heureuſement que je l'eſpérois ; & que ſi juſqu'à préſent il avoit ſouhaité d'être long-tems jeune, il déſiroit d'être bientôt vieux, afin de jouir des plaiſirs d'une ſi admirable vieilleſſe.

L'envie que j'avois de vous entretenir long-tems, Monſeigneur, comme une perſonne avec qui je ne m'ennuie point, m'a engagé à vous faire une

longue Lettre, & m'engage encore à y ajouter un article avant que de la finir.

Quelques gens ſenſuels diſent que je me ſuis donné bien de la peine à compoſer mon Traité de la Sobriété, & que j'ai perdu beaucoup de tems pour perſuader aux hommes de ſuivre une choſe preſqu'impoſſible ; que mes conſeils ſeront auſſi inutiles que les loix que Platon voulut établir dans ſa République, dont l'exécution étoit ſi difficile qu'il ne put jamais obliger perſonne à les recevoir ; qu'il en arrivera de même de ce que j'ai écrit ſur cette matière. Je trouve cette comparaiſon peu juſte, puiſque j'ai pratiqué ce que j'enſeigne, beaucoup d'années avant que de l'avoir écrit ; que je ne l'euſſe pas écrit ſi je n'avois connu par ma

propre expérience, que cette pratique n'eſt pas impoſſible, qu'elle eſt même fort utile & fort ſage, & que c'eſt-là le motif qui m'engagea de la publier. En effet, je ſuis cauſe que pluſieurs perſonnes l'obſervent & s'en trouvent bien, enſorte que les loix de Platon n'ont aucun rapport à mes conſeils. Mais de telles gens, qui ne refuſent rien à la volupté, n'ont garde de me donner leur approbation. Je ne laiſſe pas de les plaindre, quoiqu'ils méritent par leurs débauches, d'être tourmentés ſur leurs vieux jours d'une infinité de maux, & d'être pour une éternité les victimes de leurs paſſions.

Je ſuis, &c.

QUATRIÉME DISCOURS.

De la Naiſſance de l'Homme, & de ſa Mort.

POUR ne point manquer au devoir de charité auquel tous les hommes ſont obligés les uns envers les autres, & pour ne pas perdre un moment du plaiſir de jouir de la vie, je veux écrire encore, & apprendre à ceux qui ne le ſavent pas, parce qu'ils ne me connoiſſent point, ce que ſavent & voyent ceux qui me connoiſſent. Ce que je vais dire paroîtra impoſſible ou difficile à comprendre ; rien cependant n'eſt plus véritable : c'eſt un fait connu de bien des gens, & digne de l'admiration

de ma poſtérité. J'ai atteint ma quatre-vingt-quinziéme année, & je me trouve ſain, gaillard, & auſſi content que ſi je n'avois que vingt-cinq ans.

Ne ſerois-je pas bien ingrat, ſi je ceſſois de remercier la bonté divine de toutes les graces qu'elle m'a fait? A peine la plûpart des autres vieillards ſont ſexagénaires, qu'ils ſe trouvent accablés d'infirmités : ils ſont triſtes, malſains, continuellement remplis de l'affreuſe penſée de la mort : ils tremblent jour & nuit de la crainte d'être à la veille d'entrer au tombeau : ils en ſont ſi fort occupés, qu'il eſt difficile de les diſtraire quelques moments de cette funeſte imagination. Graces au Ciel, je ſuis exempt de leurs maux & de leurs terreurs : il me ſemble que je ne dois point m'abandonner ſi-tôt à cette

vaine crainte ; je le ferai voir dans la ſuite de ce diſcours, & je ferai connoître la certitude que j'ai de vivre juſqu'à plus de cent ans : mais pour donner quelqu'ordre au ſujet que je traite, je le commencerai par la naiſſance de l'homme, & le finirai par ſa mort.

Je dis donc que certains corps naiſſent ſi mal compoſés, qu'ils ne vivent que peu de jours ou peu de mois. On ne ſait ſi cela vient de la mauvaiſe diſpoſition du pere & de la mere lors de la conception, ou par les influences des aſtres, ou par une foibleſſe de la nature, qui eſt forcée à cette défaillance par quelque cauſe étrangère : car il n'eſt pas vraiſemblable qu'étant la mere commune de tous les hommes, elle ſoit capable de prédilection pour une partie de ſes enfans, & de cruauté envers les autres.

Ne pouvant ſavoir au vrai d'où procéde la briéveté d'une vie ſi courte, il eſt inutile d'en chercher la cauſe : il ſuffit que nous ſachions qu'il y a des corps qui meurent preſqu'avant que de naître.

D'autres naiſſent bien formés & bien ſains, mais d'une complexion délicate ; & parmi ceux-là il s'en trouve qui vivent juſqu'à dix ans, juſqu'à 20, juſqu'à 30, juſqu'à 40, ſans pouvoir atteindre ce terme qu'on appelle la vieilleſſe.

D'autres apportent en naiſſant une forte conſtitution, & ceux-là deviennent vieux ; mais alors ils ſont caducs & mal-ſains, comme je l'ai déjà fait remarquer, & ſe procurent tous les maux qu'ils ſouffrent ; parce qu'ils ont trop compté ſur leur bon tempérament :

ils ne veulent jamais changer leur manière de vivre ; ils ne font aucune différence de leur vieilleſſe à leur jeuneſſe, comme s'ils devoient avoir à quatre-vingt ans autant de vigueur qu'à la fleur de leur âge. Ainſi ne corrigeant jamais leur conduite, ils ne font point réflexion qu'ils ſont vieux, que leur complexion s'affoiblit, que leur eſtomac perd tous les jours quelque choſe de ſa chaleur, & que par cette raiſon ils devroient faire plus d'attention aux qualités des alimens ſolides & liquides dont ils ſe nourriſſent, auſſi-bien qu'à la quantité qu'ils en prennent. Ils croyent que l'homme perdant ſes forces en vieilliſſant, doit les réparer & les conſerver par une grande abondance de nourriture : ils ſe figurent que manger beaucoup conſerve

ſerve leur vie, & ils ſe trompent ; car la chaleur naturelle venant à s'affoiblir, on l'accable par trop d'alimens, & la prudence veut qu'on proportionne l'emploi qu'on lui donne, à ſes facultés digeſtives. Il eſt certain que les humeurs peccantes ne proviennent que d'une digeſtion imparfaite, & qu'on fait peu de bon chyle, lorſqu'on remet dans ſon eſtomac de nouveaux alimens, avant que ceux qu'on a pris dans le repas précédent, ſoient entièrement précipités dans les inteſtins. Je ne puis donc trop répéter que, la chaleur naturelle commençant à s'affoiblir, il eſt néceſſaire pour ſe bien porter, de diminuer la quantité de ce qu'on boit & de ce qu'on mange chaque jour, la nature n'ayant beſoin que de peu de choſe pour ſoutenir la vie de l'hom-

me, & particulièrement celle du vieillard.

Cependant, au lieu d'en uſer de cette manière, la plûpart des vieilles gens vivent toujours comme ils ont accoutumé. S'ils s'étoient retranchés de bonne heure, ils parviendroient du moins à l'âge où je me vois, & jouiroient d'une auſſi longue vie que la mienne, étant nés d'une bonne complexion. Je dis au moins, car ils pourroient aller juſqu'à ſix-vingt ans, comme ont fait beaucoup d'autres qui ont vécu ſobrement, que nous connoiſſons par nous-mêmes ou par tradition. Je ſuppoſe toujours qu'ils fuſſent d'une auſſi bonne conſtitution que ces gens-là. Si j'avois été auſſi bien compoſé, je ne douterois pas de pouſſer la durée de mes jours juſqu'à cet âge ; mais

parce que j'ai apporté en naiſſant un tempérament délicat, je n'eſpére de vivre guère plus d'un ſiécle ; & tous ceux qui ne ſont pas mieux compoſés que moi, pourroient, en vivant ſobrement comme je fais, fournir aiſément la même carrière.

Rien ne paroît plus agréable que cette certitude de vivre long-tems, pendant que tout le reſte des hommes, qui n'obſervent pas les loix de la ſobriété, ne ſont pas sûrs de voir le lendemain. Cette attente d'une longue vie, eſt fondée ſur des conſéquences naturelles qui ne peuvent manquer. Il eſt impoſſible que celui qui pratique une vie ſobre & réglée tombe malade, ni meure d'une mort naturelle avant le tems que la nature lui a preſcrit. Il ne peut mourir, dis-je,

avant ce tems, parce que la vie ſobre empêche la formation de tous les levains des maladies. Elles ne peuvent être engendrées ſans quelques cauſes ; s'il n'y en a point de mauvaiſe, il ne ſauroit y avoir d'effet funeſte, ni de mort violente.

On ne doit point douter que la vie réglée n'éloigne le triſte moment de la mort, puiſqu'elle a la propriété de tenir les humeurs dans un parfait tempérament ; qu'au contraire, la gourmandiſe & l'ivrognerie ne les brouillent, ne les altérent, ne les irritent, & ne les mettent dans un mouvement qui cauſe les fluxions, les fiévres & preſque tous les accidens qui nous conduiſent au tombeau.

Cependant, quoique la ſobriété, qui nous préſerve de mille maux, puiſſe

réparer ce que les excès ont gâté, on ne doit pas croire qu'elle ait le pouvoir de rendre l'homme immortel. Il eſt impoſſible que le tems, qui conſume toutes choſes, ne détruiſe le compoſé le plus parfait : ce qui a eu un commencement doit néceſſairement avoir une fin ; mais l'homme doit finir ſes jours par une mort naturelle, c'eſt-à-dire, ſans aucune douleur, comme on me verra mourir lorſque l'humide radical ſera entièrement conſumé.

Je me trouve encore ce principe de vie ſi complet, que je me flatte de n'être pas ſi-tôt à la veille de mon dernier jour ; & je juge que je ne me trompe pas, parce que je me porte bien, que je ſuis gai, que je trouve du goût à tout ce que je mange, que

je dors tranquillement, qu'enfin tous mes ſens ne s'affoibliſſent point. J'ai toujours l'imagination vive, la mémoire heureuſe, le jugement ſolide, le cœur bon ; ma voix eſt plus harmonieuſe qu'elle n'a jamais été, quoique ce ſoit le premier des organes qui s'affoibliſſe ; enſorte que je chante mon office tous les matins ſans me fatiguer la poitrine, & plus aiſément que je n'aurois pu faire dans ma jeuneſſe.

Toutes ces choſes ſont des marques infaillibles que j'ai encore beaucoup de tems à vivre ; mais que ma vie finiſſe quand il plaira à Dieu, qu'elle ſera glorieuſe, ayant été accompagnée de tout le bonheur dont on puiſſe jouir ſur la terre, depuis que l'âge m'a délivré de l'eſclavage des paſſions ! La vieilleſſe ſage & réglée les dompte,

arrache leurs racines, empêche la production de leurs fruits empoisonnés, & change en bons sentimens tous les mauvais qu'elles inspirent dans le jeune âge.

N'étant plus attaché aux sens, je ne suis point affligé par la réflexion que mon ame doit être séparée de mon corps; je ne suis plus agité d'inquiétudes, tourmenté de désirs, chagrin de la privation de ce que je n'ai pas; la mort de mes parens & de mes amis, ne me cause point d'autre tristesse que celle d'un premier mouvement naturel qu'on ne peut empêcher, mais qui ne dure guère.

J'ai encore moins de sensibilité pour la perte des biens temporels, ce qui a surpris beaucoup de gens. Cela arrive seulement à ceux qui deviennent

vieux par le moyen de la ſobriété, & non pas à ceux qu'une forte complexion conduit à la vieilleſſe malgré les excès de la bouche. Ceux-là jouiſſent dès ce monde d'un paradis anticipé, pendant que ceux-ci ne peuvent goûter de plaiſirs ſans une infinité de peines. Qui ne ſe trouveroit heureux à mon âge, de ne ſentir jamais rien qui cauſe la moindre incommodité ? Bonheur qui n'accompagne que très-rarement la plus floriſſante jeuneſſe. Il n'y en a point qui ne ſoit ſujette à mille tribulations, dont je ſuis tout-à-fait exempt au contraire, je reſſens mille plaiſirs auſſi purs que tranquilles.

Le premier, eſt de rendre ſervice à ma patrie. Que ce plaiſir flatte innocemment ma vanité ! lorſque je fais réflexion que j'ai fourni à mes compatriotes

patriotes des moyens utiles pour fortifier leur ville & leur port ; que ces ouvrages subsisteront après un grand nombre de siécles ; qu'ils contribueront à rendre Venise une république fameuse, une ville riche & incomparable, & serviront à lui perpétuer le beau titre de la Reine de la mer.

J'ai encore la satisfaction d'avoir donné à ses habitans le moyen d'avoir toujours abondamment toutes les choses néceſſaires à la vie, en défrichant des terres incultes, en saignant des marais, en abreuvant & en engraissant des campagnes qui étoient stériles par l'atidité de leur terroir ; ce qui n'a pu être fait dans un petit espace de tems.

Enfin, j'ai rendu la ville où je suis né plus forte, plus riche & plus belle qu'elle

n'étoit ; j'ai rendu meilleur l'air qu'on y reſpire : tout cela me fait honneur, & rien ne m'empêche de jouir de la gloire qui m'eſt dûe.

La mauvaiſe fortune m'ayant ôté dans ma jeuneſſe des biens conſidérables, j'ai ſu réparer ces pertes par mon induſtrie ; enſorte que ſans avoir fait tort à perſonne, & ſans autre fatigue que de donner des ordres, j'ai doublé mon revenu, & je laiſſerai à mes petits-fils une fois plus de bien que je n'en ai eu de patrimoine.

Une ſatisfaction à laquelle je ſuis plus ſenſible qu'à toutes les autres, c'eſt que ce que j'ai écrit de la Sobriété, commence à être utile à quantité de perſonnes qui publient hautement l'obligation qu'elles m'ont de cet ouvrage. Pluſieurs d'entr'elles m'ont mandé des

pays étrangers, qu'après Dieu elles me ſont redevables de la vie.

J'ai encore un plaiſir, dont la privation me chagrineroit fort; c'eſt que j'écris & trace de ma main tout ce qui m'eſt néceſſaire pour mes bâtimens, & pour la conduite de mes affaires domeſtiques.

J'ai celui d'avoir de fréquentes converſations avec des gens ſavans, dont je tire tous les jours de nouvelles lumières : choſe étonnante, qu'à mon âge j'aie une facilité merveilleuſe d'apprendre & de concevoir les ſciences les plus relevées & les plus difficiles!

Mais ce qui fait que je me conſidére comme l'un des hommes les plus heureux, c'eſt que je jouis en quelque manière de deux vies, l'une terreſtre par rapport aux actions corporelles,

& l'autre divine & céleſte, par les délices de l'eſprit qui ont bien des charmes, quand ils ſont fondés ſur des ſujets raiſonnables, & ſur une aſſurance morale des biens infinis que la bonté de Dieu nous prépare.

Je jouis donc parfaitement de cette vie mortelle, graces à la Sobriété qui eſt infiniment agréable à Dieu, parce qu'elle eſt la protectrice des vertus & l'ennemie irréconciliable des vices; & je jouis par anticipation de la vie éternelle, en penſant ſi ſouvent au bonheur dont elle doit être accompagnée que je ne ſonge quaſi plus à autre choſe. J'enviſage la mort comme un paſſage néceſſaire pour arriver au ciel & ſuis ſi charmé de la glorieuſe élévation à laquelle je crois mon ame deſtinée, que je ne puis plus m'abaiſſer ju

qu'aux bagatelles qui occupent la plûpart des gens du monde. La privation des plaisirs auxquels je suis le plus sensible, ne me donne point d'inquiétude : au contraire, leur perte m'inspire de la joie, parce qu'elle doit être le commencement d'une vie incomparablement plus heureuse.

Qui pourroit avoir du chagrin, s'il étoit à ma place ? Cependant il n'y a personne qui ne puisse espérer une semblable félicité, s'ils veut vivre comme moi : car enfin, je ne suis ni un saint, ni un ange ; je suis un homme, & le serviteur d'un Dieu, à qui la vie réglée est si agréable qu'il récompense dès ce monde ceux qui la pratiquent.

Si tous ceux qui se retirent dans les monastères, pour y mener une vie pénitente, une vie d'oraison, une vie con-

templative, ajoutoient à toutes leurs vertus la prudence de diminuer eux-mêmes leur portion, ils auroient encore plus de mérite & deviendroient plus vénérables.

Ils seroient considérés comme des saints, par la longueur de leurs austérités, & seroient honorés comme ces vieux patriarches & ces anciens hermites, qui observoient une continuelle sobriété & vivoient si long-tems. Ils obtiendroient peut-être assez de graces à six vingt ans, pour faire des miracles qu'ils ne peuvent opérer, faute d'une perfection à laquelle ils n'ont pu atteindre avant ce tems-là : & outre cette prérogative, qui est une marque presqu'infaillible de prédestination, ils seroient toujours en bonne santé ; ce qui se trouve aussi rarement dans la

vieilleſſe des moines les plus pieux, que dans celle de la plûpart des ſages mondains.

Pluſieurs de ces bons religieux croient que Dieu attache exprès des infirmités à la vieilleſſe, pour tenir lieu de pénitence des péchés commis dans le jeune âge. C'eſt une erreur à mon ſens : je ne puis croire que Dieu, qui aime l'homme, ſe plaiſe à le voir dans la ſouffrance. Nos maux ſont l'ouvrage du démon & du péché, & non pas celui d'un Dieu qui eſt notre pere & notre créateur : il deſire que l'homme ſoit heureux en ce monde & en l'autre ; ſes commandemens ne tendent qu'à cela, & la tempérance ne ſeroit pas une vertu, ſi les avantages qu'elle nous procure, en nous préſervant des maladies, étoient oppoſés aux deſſeins

de Dieu dans notre vieilleſſe. Enfin, ſi tous les vrais dévots étoient ſobres, la Chrétienté ſeroit remplie de ſaints comme dans la primitive Egliſe, & en auroit encore davantage, parce qu'il y a plus de Chrétiens à préſent qu'il n'y en avoit en ce tems-là. Combien de vénérables religieux édifieroient par leurs prédications & par leurs bons exemples ? Combien de pécheurs recevroient de graces par leurs interceſſions ? Combien de bénédictions ſe répandroient ſur la terre ? Ces bons moines, en ſuivant les maximes que je profeſſe, ne devroient pas avoir peur de contrevenir à celles de leur inſtitution. Il n'y en a point qui ne permette l'uſage du pain, du vin & des œufs : quelques-unes même permettent de manger de la viande ; on y ſert, outre ces

choſes, des légumes, des ſalades, des gâteaux, qui quelquefois ſont des alimens nuiſibles à certains eſtomacs. Parce qu'on leur préſente ces mets au réfectoire, ils croiroient peut-être ne pas bien obſerver leur régle s'ils s'en abſtenoient : cependant ils feroient beaucoup mieux, ſi, à trente ans paſſés, ils quittoient cette nourriture, & ſe contentoient de pain, de vin, de potages & d'œufs, qui ſont les meilleurs alimens que puiſſe prendre un corps délicat. Cette nourriture ſeroit encore plus agréable que celle des anciens Peres du déſert, qui ne buvoient que de l'eau pure, qui mangeoient ſeulement des fruits ſauvages, des herbes & des racines crues, & qui ne laiſſoient pas de vivre long-tems ſans infirmité. Nos anachorettes trouveroient

ainſi le chemin du Ciel plus facile que ceux de la Thébaïde, & ne laiſſeroient pas de faire, par ce régime, une eſpéce de pénitence qui leur ſeroit méritoire.

Je finis en diſant que la grande vieilleſſe pouvant être ſi utile & ſi agréable aux hommes, j'aurois manqué de charité ſi je n'avois pris ſoin de leur apprendre par quel moyen ils peuvent prolonger leurs jours. Je n'ai point eu d'autre motif en écrivant ſur cette matière, que celui de les engager à pratiquer toute leur vie, une vertu qui les fera parvenir comme moi à une heureuſe vieilleſſe, dans laquelle je ne diſcontinuerai point de m'écrier : » Vivez, vivez long-tems, afin de » ſervir Dieu, & de mériter la gloire » qu'il prépare à ſes Elus ».

LETTRE

D'une Religieuſe de Padoue, Petite-Niéce de LOUIS CORNARO.

LOUIS CORNARO fut privé par la mauvaiſe conduite de quelques-uns de ſes parens, de la qualité de Noble Vénitien qu'il poſſédoit, & qu'il méritoit par ſes vertus & par ſa naiſſance. Il ne fut pas banni de ſon pays : il étoit libre de demeurer à Veniſe, s'il eût voulu ; mais ſe voyant exclus de tous les emplois de la République, il préféra un autre ſéjour & fit de Padoue le lieu de ſa réſidence.

Il ſe maria à Udine, ville du Frioul. Sa femme étoit de la famille des Spi-

lemberg, & ſe nommoit Véronique. *Elle fut long-tems ſtérile, & comme il ſouhaitoit ardemment avoir des enfans, il ne négligea rien pour ſe procurer cette conſolation. Enfin, après bien des vœux, des prières & des remedes, ſon épouſe devint groſſe, & mit heureuſement au monde une fille qui fut nommée* Claire, *à cauſe de la dévotion qu'ils avoient l'un & l'autre à Saint François.*

Cette fille fut unique, & eut pour époux Jean Cornaro, fils de Fantin, de la famille de ce nom, que l'on diſtingue par le ſurnom de Cornaro dell'Epiſcopia. *C'étoit une Maiſon fort puiſſante avant la perte que fit la Chrétienneté du royaume de Chypre, où cette famille avoit des biens conſidérables.*

Claire eut onze enfans, huit garçons & trois filles. Ainſi Louis Cornaro eut le plaiſir de ſe voir renaître, comme par miracle, dans un grand nombre de ſucceſſeurs ; car bien qu'il fût fort âgé lorſque Claire vint au monde, il ne laiſſa pas de la voir fort vieille, & de connoître ſes deſcendans juſqu'à la troiſiéme génération.

Cornaro étoit homme d'eſprit, de mérite, & de courage. Il aima la gloire & fut naturellement libéral, ſans pourtant être prodigue. Sa jeuneſſe fut infirme : il étoit fort bilieux & fort prompt ; mais lorſqu'il connut le tort que lui faiſoient les vices de ſon tempérament, il réſolut de les corriger. Il eut aſſez de pouvoir ſur lui-même pour vaincre la colere & les emportemens auxquels il étoit ſujet. Après cette glorieuſe

victoire, il devint si modéré, si doux, si affable, qu'il gagna l'estime & l'amitié de tous ceux qui le connoissoient.

Il fut extraordinairement sobre ; il observa le régime dont il parle dans ses écrits, & se nourrit toujours avec tant de sagesse & de précaution, que sentant diminuer peu à peu la chaleur naturelle en vieillissant, il diminua aussi peu à peu la quantité de ses alimens, jusqu'à ne prendre à chaque repas qu'un jaune d'œuf, encore en faisoit-il à deux fois sur la fin de sa vie.

Par ce moyen il se conserva sain, & même vigoureux, jusqu'à l'âge de cent ans. Son esprit ne aiminua point, il n'eut jamais besoin de lunettes, il ne devint point sourd.

Et ce qui n'est pas moins véritable que difficile à croire, sa voix se con-

ſerva ſi forte & ſi harmonieuſe, que ſur la fin de ſes jours il chantoit avec autant de force & d'agrément qu'il faiſoit à vingt ans.

Il avoit prévu qu'il iroit loin ſans infirmité, & ne s'étoit pas trompé. Lorſqu'il ſentit que ſa dernière heure approchoit, il ſe diſpoſa à quitter la vie avec la piété d'un Chrétien & le courage d'un Philoſophe. Il fit ſon teſtament & mit ordre à ſes affaires, après quoi il reçut les derniers Sacremens, & attendit tranquillement la mort dans un fauteuil. Enfin, on peut dire qu'étant en bonne ſanté, ne ſouffrant aucune douleur, ayant même l'eſprit & l'œil fort gais, il lui ſurvint un petit évanouiſſement qui lui tint lieu d'agonie, & lui fit pouſſer le dernier ſoupir. Il mourut à Padoue le 26 avril

1566, & fut mis en terre le 8 mai ſuivant.

Sa femme mourut quelques années après lui. Sa vie fut longue & ſa vieilleſſe auſſi heureuſe que celle de ſon époux. Il n'y eut que ſes derniers jours qui ne furent pas tout-à-fait ſemblables : elle fut attaquée quelque-tems avant ſa mort d'une langueur qui la conduiſit au tombeau. Elle rendit l'ame une nuit dans ſon lit ſans aucuns mouvemens convulſifs, & avec une tranquillité ſi parfaite, qu'elle ſortit de la vie ſans qu'on s'en apperçût.

Voilà tout ce que je puis dire de ces bonnes gens, ſur l'idée qui m'en reſte pour en avoir ouï parler autrefois à feu mon pere, & à quelques amis de Louis Cornaro, qui ayant vécu ſi long-tems d'une manière ſi extraordinaire, mérite de ne pas mourir ſi-tôt dans la mémoire des hommes.

EXTRAIT

Du XXXVIIIe Livre des Hiſtoires de M. le Préſident DE THOU, *ſur l'An 1566.*

LOUIS CORNARO a été un rare & mémorable exemple d'une longue vie, car il vécut cent ans ſain de corps & d'eſprit. Il étoit d'une des plus illuſtres Maiſons de Veniſe; (*) mais à cauſe du défaut de ſa naiſſance, il fut exclus des honneurs & de l'adminiſtration de la République. Il épouſa à Udine, dans le Frioul, *Véronique* de la Maiſon de Spilemberg; & comme il avoit de grands biens, il mit

(*) Il fut enveloppé dans la diſgrace de quelques-uns de ſes parens.

tout en uſage pour en avoir des enfans. Enfin, par les vœux qu'il fit & par l'aide des médecins, il ſurmonta la froideur de ſa femme, qu'il aimoit uniquement, & qui étoit déjà avancée en âge. Lorſqu'il s'y attendoit le moins, il en eut une fille, qui fut mariée à *Jean*, fils de Fantin Cornaro, de la riche Maiſon de Cornaro de Chypre, & en vit une grande poſtérité; car *Jean* eut de *Claire*, c'eſt le nom de cette fille, huit garçons & trois filles.

Au reſte, Louis Cornaro corrigea par ſa ſobriété & par ſon régime de vivre, les infirmités contractées par l'intempérance de ſa jeuneſſe, & modéra par la force de ſa raiſon, la facilité qu'il avoit à ſe mettre en colere. De ſorte qu'il fut en ſa vieilleſſe d'une auſſi bonne conſtitution de corps

& d'un esprit aussi doux & modéré, qu'il avoit été infirme & prompt à se fâcher dans la fleur de son âge. Il composa là-dessus des Livres, étant déjà vieux, dans lesquels il parle du déréglement de sa première vie, de sa réformation, & se flatte de vivre long-tems. En effet, il ne fut pas trompé, car il mourut sans douleur & d'une mort douce, âgé de plus de cent ans, à Padoue, où il avoit choisi son séjour. Sa femme, qui n'étoit guére moins âgée que lui, lui survécut, & mourut aussi quelque-tems après d'une mort paisible. Ils furent l'un & l'autre enterrés dans l'Eglise de Saint-Antoine, sans aucune pompe, ainsi qu'ils l'avoient ordonné par leur testament.

DIALOGUE DE CARDAN,

Entre un Philoſophe, un Citoyen & un Hermite, ſur la manière de prolonger la vie & conſerver la ſanté.

COMME il ſe trouve dans les alimens ſolides, & même dans la boiſſon pluſieurs choſes dignes de notre attention ; ſavoir, leurs qualités naturelles, & celles qu'elles emportent de l'aſſaiſonnement, l'ordre même & le tems dans lequel nous nous en ſervons, ſans parler de la quantité de ces mêmes alimens & de celles de la boiſſon ; ce n'eſt pas ſans raiſon qu'on s'eſt aviſé de demander à laquelle de ces choſes on doit avoir le plus d'égard.

Quelques-uns ſe ſont déclarés pour

la quantité, soutenant qu'elle a en effet beaucoup plus de part que toute autre chose, à la conservation de la santé, & à l'entretien de la vie.

Le fameux LOUIS CORNARO, noble Vénitien, est de ce sentiment. Il a traité cette matière à l'âge de quatre-vingt ans, jouissant encore d'une parfaite santé de corps & d'esprit. Ce vénérable vieillard fut attaqué à l'âge de trente-six ans, d'une maladie si violente qu'il en pensa mourir : il observa toujours depuis ce tems-là de prendre une même quantité d'alimens à chaque repas ; & quoiqu'il n'ait pas été exempt d'une infinité de fatigues, & de mauvaises affaires qui furent cause de la mort de son frere, l'exactitude de son régime le conserva toujours en santé avec une entière liberté d'esprit. A l'âge de

ſoixante-dix ans un caroſſe, dans lequel il voyageoit, verſa ; il fut longtems traîné, & fut bleſſé à une jambe, à un bras & en pluſieurs endroits de la tête. Les médecins en déſeſpérerent, & voulurent employer beaucoup de remedes. Il nous dit dans ſes écrits, qu'aſſuré de l'égalité de ſes humeurs, il ne déſeſpéra jamais de ſa vie ; qu'il rejetta tous les ſecours de la médecine & qu'il fut bientôt guéri. Neuf ans après, ayant preſqu'atteint l'âge de quatre-vingt ans, ſes amis, & même quelques médecins, le priérent d'ajouter deux onces de nourriture à ce qu'il prenoit ordinairement. Dix ou douze jours après, il tomba malade : les médecins en déſeſpérerent, & lui-même appréhenda beaucoup ; cependant il recouvra ſa ſanté, mais avec aſſez de

difficulté. Ce même auteur ajoute qu'étant âgé de quatre-vingt-trois ans, il voyoit & entendoit parfaitement; que sa voix étoit encore belle; qu'il chantoit quelquefois avec plusieurs petits-fils qu'il avoit; qu'il alloit à cheval, & marchoit assez bien à pied, & qu'à l'exemple d'un ancien, il composa une comédie qui eut de l'applaudissement.

Ce sage vieillard a donc cru que l'exacte & petite quantité d'alimens, contribuoit plus que toute autre chose à conserver la santé; car il ne parle point du choix des alimens. J'avois coutume, dit il, de prendre en tout douze onces de nourriture solide, y compris la viande & un jaune d'œuf, & quatorze onces de boisson.

Le célèbre jurisconsulte Panigarole, qui a vécu plus de soixante-dix ans,

quoique d'un tempérament très-foible, ne prenoit jamais chaque jour que vingt-huit onces de nourriture, ce qui revient à peu près à la même choſe.

J'ai connu encore fort particulièrement une perſonne qui ne prenoit tous les jours, pour toute nourriture, que trente-ſix onces peſant : il eſt vrai qu'environ tous les quinze jours elle ſe purgeoit avec de la caſſe, ou quelques autres drogues. Elle a vécu plus de quatre-vingt-dix ans ; & moi qui vous parle, voyez quelle eſt ma ſanté, quoique je ſois âgé de plus de cent ans, &c.

AVERTISSEMENT.

QUELQUE tems après que *CORNARO* eut publié ſes quatre Diſcours, ils parvinrent à la connoiſſance de *Leſſius*, célébre Jéſuite. Comme il ſe trouvoit à peu près dans la même diſpoſition que *Cornaro*, à l'égard de ſa ſanté, il voulut eſſayer le même Régime. Il s'en trouva ſi bien, qu'il le continua le reſte de ſes jours; & il parvint à l'âge le plus avancé. Il traduiſit ces quatre Diſcours en Latin, pour les rendre intelligibles dans tous les pays. Il fit même un autre Ouvrage ſur

le même ſujet, intitulé *De la Sobriété & de ſes avantages*, comme pour ſervir de Préface à celui de *Cornaro*. L'un & l'autre ont été traduits en François il y a long-tems, & réunis en un ſeul volume. Mais l'Ouvrage de *Leſſius* étant le même, quant au fonds, que celui de *Cornaro*, & n'en différant que par la forme, on a cru devoir ſupprimer le premier dans cette nouvelle édition, & ſe contenter d'en extraire les articles ſuivants qui en ſont comme l'abrégé.

EXTRAITS

De l'Ouvrage de LESSIUS *sur la* Sobriété *& ſes avantages.*

QUE doit-on entendre par *Vie ſobre?* Un uſage modéré du boire & du manger, ſelon le tempérament & la diſpoſition actuelle du corps, par rapport même aux fonctions de l'eſprit.

COMME les eſtomacs n'ont pas tous la même capacité, on doit y proportionner les alimens. Cette proportion conſiſte dans une telle meſure, qu'elle ſuffiſe pour nourrir le corps, & que la digeſtion s'en faſſe aiſément & parfaite-

ment dans les opérations du corps & de l'esprit. Cette mesure doit être différente selon la différence de l'âge, de la complexion, de l'humeur qui domine, & selon la vigueur ou la délicatesse de la santé.

TOUTE la difficulté consiste à trouver cette mesure précise. En voici quelques moyens :

1o. NE prendre ordinairement qu'une telle quantité de nourriture, qu'on puisse ensuite ne pas moins s'en appliquer à des fonctions purement spirituelles, comme la prière, la méditation, l'étude. Il est clair que, dès qu'on ne le peut, on a passé les bornes de cette juste mesure.

2o. NE prendre qu'une telle quantité de nourriture, qu'ensuite on ne ressente

nul engourdiſſement, nulle peſanteur, nulle laſſitude corporelle. Si l'on ne ſe ſent alors dans une diſpoſition auſſi libre & auſſi vive qu'auparavant, c'eſt une preuve qu'on a excédé la meſure convenable. Car bien loin que le boire & le manger doivent ſurcharger & affoiblir la nature, ils doivent au contraire la rendre plus libre, plus gaie, plus animée.

30. Ne point paſſer immédiatement d'une vie d'excès à une vie trop frugale; mais le faire inſenſiblement, & ne diminuer que peu à peu du boire & du manger, juſqu'à ce que l'on ſoit parvenu à une meſure incapable d'affoiblir l'eſprit ou le corps. Les changements trop ſubits, pour peu qu'ils ſoient conſidérables, cauſent toujours quelque préjudice.

4°. S'ABSTENIR de tous aliments mal sains, quelque agréables qu'ils puissent être. Presque toutes les choses grasses sont contraires à la santé : elles relâchent l'estomac, elles empêchent la digestion des autres aliments.

5° S'ABSTENIR d'une trop grande variété de mets dans un même repas, & de tous ceux qui sont assaisonnés d'une manière trop recherchée. Cette variété excite toujours un nouvel appétit ; & quoique souvent on mange trois ou quatre fois plus que le besoin ne le demande, il ne semble presque jamais que l'on soit satisfait. Cet excès & cette diversité de mets, souvent contraires au tempérament, causent des crudités, des coliques, des obstructions, & forment un mauvais chyle.

60. Ne point ſuivre entièrement ſon appétit, ſur-tout le ſoir ; c'eſt-à-dire, ne point le raſſaſier.

Ceux principalement qui s'appliquent à l'étude, doivent manger ſobrement, & proportionner le pain à ce qu'ils mangent d'ailleurs, pour prévenir, au moins en partie, les mauvais effets qui pourroient en arriver, comme les fluxions de tête, les vapeurs, les toux, les coliques, &c. Le pain empêche les autres aliments de ſe corrompre, de gâter l'eſtomac, & de rendre par conſéquent l'haleine mauvaiſe.

CE n'eſt ni la quantité des mets, ni leur délicateſſe, qui peut fortifier un tempérament foible; mais une juſte proportion d'aliments convenables.

PLUSIEURS s'y trompent ſouvent: ils boivent & mangent beaucoup; ils prennent même des choſes très-nourriſſantes, & ils ne s'en plaignent pas moins de foibleſſe. Ils s'imaginent que c'eſt faute de nourriture & d'esprits; & ils recherchent des viandes encore plus nourriſſantes. Ils ſe trompent encore une fois, & bien miſérablement: ils ne font que ſurcharger d'humeurs leur eſtomac, qui n'en eſt déjà que trop chargé. Loin que la foibleſſe de ces ſortes de perſonnes vienne d'ina-

nition, elle ne vient que de replé-tion. On peut le remarquer par l'enflure qu'elle leur cauſe, & par le fonds même de leur tempérament. Cette abondance d'humeurs relâche par excès les muſcles & les nerfs.

Les crudités ſont la ſource la plus ordinaire de toutes les maladies. On nomme *crudité* ce qui n'a pu ſe digérer parfaitement. Lorſque l'eſtomac ne cuit qu'à demi les aliments, ou parce qu'ils ſont indigeſtes, ou à cauſe de leur trop grande variété dans un même repas, ou à cauſe de leur quantité, le chyle qui ſe forme des parties les plus ſucculentes des aliments, eſt rempli de crudités qui produiſent beaucoup

de maux. Elles rempliſſent le cerveau & les entrailles de pituite & de bile ; elles cauſent des obſtructions juſques dans les plus petits vaiſſeaux ; elles gâtent le tempérament, altérent toutes les humeurs du corps, & occaſionnent de très-fâcheuſes maladies.

UN bon régime préſerve de tous ces inconvénients. Tant que l'on ne prend de nourriture qu'autant que l'on peut en faire aiſément la digeſtion, on n'a point de crudités à craindre. Il ſe fait un chyle convenable à la nature : ce chyle bien conditionné forme un ſang pur, & c'eſt le bon ſang qui fait le bon tempérament.

NON ſeulement la Sobriété empêche les crudités, & tout ce qui en eſt une ſuite : elle conſume encore les humeurs ſuperflues, & même bien plus ſûrement que le travail. Le travail exerce toujours quelque partie du corps plus que les autres : c'eſt ce qui ſouvent trouble les humeurs, échauffe conſidérablement, & cauſe des fiévres, des pleuréſies, &c. L'abſtinence fait ſon effet juſques dans les parties les plus intimes, juſques dans les moindres jointures ; & ne fait d'évacuations que d'une manière auſſi douce qu'uniforme. Elle ſubtiliſe en peu de tems les humeurs les plus groſſières, elle dégage les pores, elle conſume les ſuperfluités, elle ouvre les conduits des

eſprits ; elle rend ces eſprits plus purs, ſans même troubler les humeurs, ſans cauſer de fluxions fâcheuſes, ſans mettre en danger de maladie ; & l'esprit même n'en eſt que plus libre dans ſes opérations.

ON ne peut néanmoins disconvenir, que les exercices du corps qui ne paſſent point de juſtes bornes, & qui ſe font à propos, ne ſoient utiles & même néceſſaires ; mais la plûpart de ceux qui vivent ſobrement & qui ne s'appliquent qu'aux choſes de l'esprit, n'ont pas beſoin d'exercice de longue haleine.

La vie ſobre fait vivre long-tems. Elle rend le ſommeil doux & tranquille; elle fait trouver agréables les mets les plus communs; elle donne de la vigueur aux ſens & à la mémoire, de la pénétration & de la netteté à l'eſprit. Elle calme les paſſions; elle bannit la colere & la triſteſſe; elle abat l'impétuoſité de la concupiſcence; elle remplit l'ame & le corps d'une infinité de biens; elle produit même une ſage gaité; enfin une telle vertu eſt comme l'ame de toutes les autres.

FIN.

A AVRANCHES,
De l'Imprimerie de Le Court, 1783.

TABLE.

PREMIER DISCOURS.

DE la vie ſobre & réglée, Page 1

SECOND DISCOURS.

De la manière de corriger un mauvais tempérament, 65

TROISIEME DISCOURS.

Moyens de jouir d'une félicité parfaite dans un âge avancé, 91

QUATRIEME DISCOURS.

De la Naiſſance de l'Homme & de ſa Mort, 108

Lettre d'une Religieuſe de Padoue, petite Niéce de Cornaro, 131

Extrait du 38e. Livre des Hiſtoires de M. le Préſident de Thou, ſur l'an 1566, 137

Dialogue de Cardan, 140

Extrait de l'Ouvrage de LESSIUS, *ſur la Sobriété & ſes avantages*, 147

Fin de la Table.

PERMISSION SIMPLE.

FRANÇOIS-CLAUDE MICHEL-BENOIT LE CAMUS DE NEVILLE, Chevalier, Conseiller du Roi en tous ses Conseils, Maître des Requêtes ordinaire de son Hôtel, Directeur général de la Librairie & Imprimerie.

VU l'Article VII de l'Arrêt du Conseil du 30 Août 1777, *portant Réglement pour la durée des Privilèges en Librairie*, en vertu des pouvoirs à nous donnés par ledit Arrêt : Nous permettons au sieur Le Court, Imprimeur à Avranches, de faire une édition de l'Ouvrage qui a pour titre : *Conseils pour vivre long-tems* ; laquelle édition sera tirée à quinze cents exemplaires, en un volume, format in-24, & sera finie dans le délai de six mois ; à la charge par ledit sieur Le Court d'avertir l'Inspecteur de la Chambre Syndicale de Caen, du jour où l'on commencera l'im-

pression dudit Ouvrage, au desir de l'Article XXI de l'Arrêt du Conseil du 30 Août 1777, *portant suppression & création de différentes Chambres Syndicales ;* de faire ladite édition absolument conforme à celle de Paris 1772, d'en remettre un exemplaire pour la Bibliothéque du Roi, aux mains des Officiers de la Chambre Syndicale de Caen ; d'imprimer la présente permission à la fin du livre, & de la faire enrégistrer dans deux mois pour tout délai, sur les registres de ladite Chambre Syndicale de Caen, le tout à peine de nullité.

Donné à Paris le 21 Juillet 1782. NÉVILLE.

Par M. LE DIRECTEUR GENERAL.
De Sancy, Secrétaire général.

Registré sur le Registre de la Communauté de la Chambre Royale & Syndicale des Libraires-Imprimeurs, Relieurs de la Ville de Caen. Fol. 50. A Caen le 10 Septembre 1782.
Pierre le Baron, Syndic.